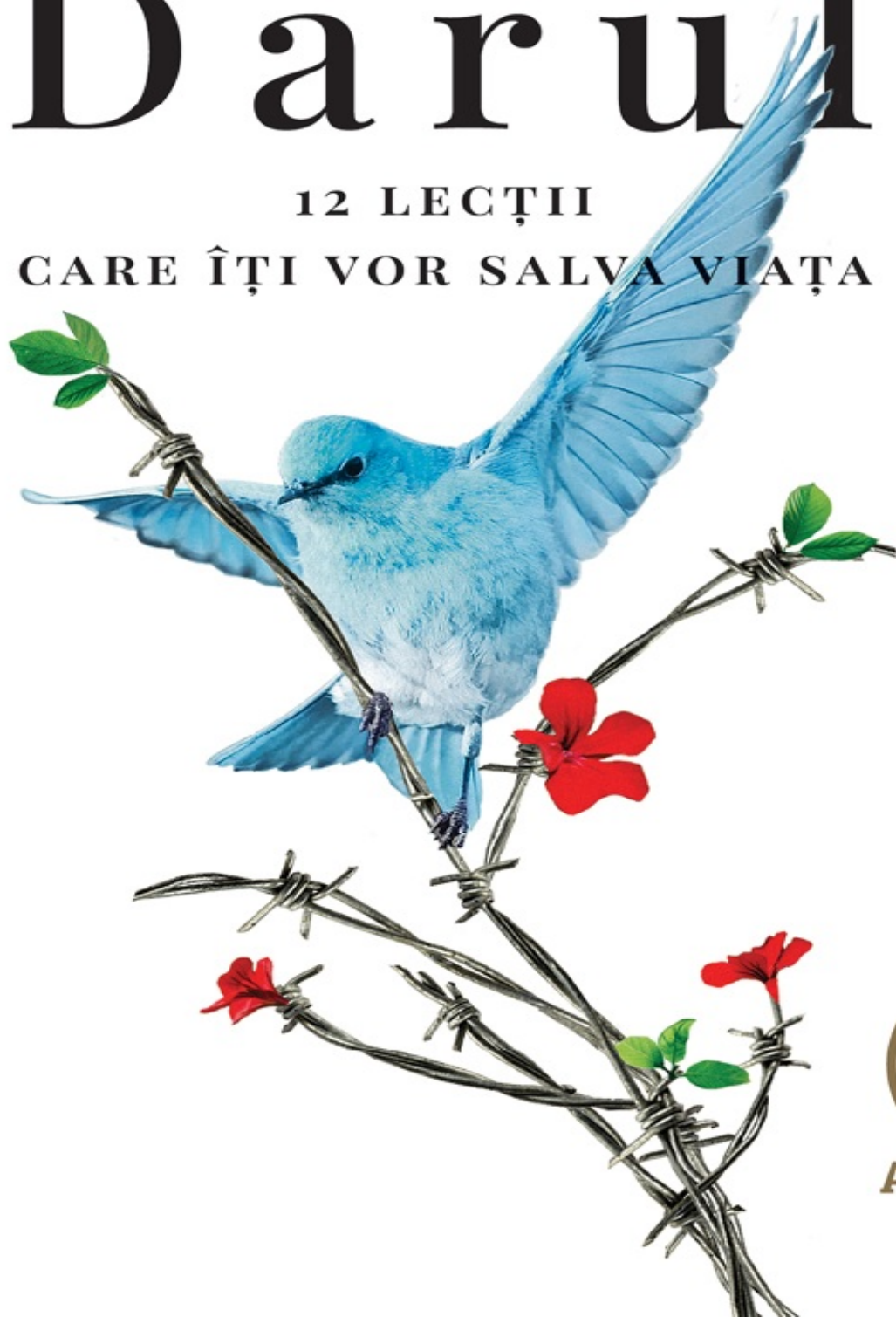


AUTOAREA BESTSELLERULUI *ALEGEREA*

dr. EDITH EVA  
EGER

# Darul

12 LECTII  
CARE ÎȚI VOR SALVA VIAȚA



AUTOAREA BESTSELLERULUI *ALEGEREA*

dr. EDITH EVA  
EGER

# Darul

12 LECȚII  
CARE ÎȚI VOR SALVA VIAȚA



Anansi  
EGO



COLECȚIE COORDONATĂ DE  
**BOGDAN-ALEXANDRU STĂNESCU**



**Anansi**  
EGO

DR. EDITH EVA  
**EGER**

împreună cu  
ESMÉ SCHWALL WEIGAND

---

# Darul

*12 lecții care îți vor salva viața*

---

Traducere din limba engleză de  
**Mihaela Apetrei**



**EDITORI:**  
Magdalena Mărculescu  
Silviu Dragomir

**FONDATOR:**  
Ion Mărculescu, 1994

**DIRECTOR EDITORIAL:**  
Bogdan-Alexandru Stănescu

**DESIGN:**  
Andrei Gamarț

**REDACTARE:**  
Jesica Baci

**DIRECTOR PRODUCȚIE:**  
Cristian Claudiu Coban

**DTP:**  
Mirela Voicu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Pandora Publishing SRL.

Copyright © 2020 by Dr. Edith Eva Eger

Copyright © Pandora M, 2021, pentru traducerea în limba română

Titlul original: *The Gift: 12 Lessons to Save Your Life*  
Autor: Dr. Edith Eva Eger

O.P. 17, Ghișeul 1, C.P. 0490, București  
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20  
[www.pandoram.ro](http://www.pandoram.ro)

**ISBN (print): 978-606-978-412-9**

**ISBN (epub): 978-606-978-508-9**

Pandora M face parte din Grupul Editorial TREI

*Pacienților mei. Voi îmi sunteți învățători. Voi mi-ați dat curajul de a mă întoarce la Auschwitz și de a-mi începe călătoria spre iertare și libertate. Voi continuați să mă inspirați prin onestitatea și curajul vostru.*

# Introducere. Deblocarea închisorilor noastre mentale

*Am învățat cum să trăiesc într-un lagăr de exterminare*

În primăvara lui 1944, aveam șaisprezece ani și locuiam împreună cu părinții mei și cu cele două surori mai mari în Kassa, Ungaria. Peste tot în jur vedeam semne ale războiului și ale prejudecăților. Stelele galbene pe care le purtam prinse de palton. Naziștii maghiari — *nyilas* — care ne ocupaseră apartamentul. Relatări de pe front în ziare și ocupația germană care se întindea tot mai mult în Europa. Privirile îngrijorate schimbate de părinții mei la masă. Ziua îngrozitoare în care am fost exclusă din echipa olimpică de gimnastică, fiindcă eram evreică. Și totuși, eram din fericire prinsă în trăirile specifice adolescenței. Eram îndrăgostită de primul meu iubit, Eric, băiatul înalt și inteligent pe care îl întâlnisem la un club de lectură. Mă gândeam neîncetat la primul nostru sărut și admiram noua rochie de mătase albastră pe care tata o crease special pentru mine. Făceam progrese în studio, la balet și gimnastică, și glumeam cu Magda, frumoasa mea soră mai mare, și cu Klara, cealaltă soră, care studia vioara la un Conservator din Budapesta.

Și apoi, totul s-a schimbat.

Într-o zi rece de aprilie, evreii din Kassa au fost adunați și închiși într-o veche fabrică de cărămidă de la marginea orașului. Câteva săptămâni mai târziu, am fost urcată împreună cu Magda și cu părinții mei într-un vagon pentru vite, spre Auschwitz. Părinții mei au fost uciși în camerele de gazare în prima zi în care am ajuns acolo.

În cea dintâi seară petrecută la Auschwitz, am fost obligată să dansez pentru ofițerul SS Josef Mengele, cunoscut drept Îngerul Morții, omul care cerceta noii veniți pe măsură ce ne așezam în rândul pentru triere și care, în ziua aceea, a trimis-o pe mama la moarte. „Dansează pentru mine!“, mi-a ordonat el, și m-am ridicat în picioare pe podeaua de beton a barăcilor, încremenită de frică. Afară, orchestra lagărului a început să cânte un vals, *Dunărea albastră*. Amintindu-mi de sfatul mamei — *Nimeni nu-ți poate lua ce ai în minte* — am închis ochii și m-am retras într-o lume interioară. În mintea mea, nu mai eram prizonieră într-un lagăr de concentrare, înfrigurată, flămândă și devastată de pierderea suferită. Eram pe scena operei din Budapesta, dansând rolul Julietei

din baletul lui Ceaikovski. Din această ascunzătoare personală mi-am forțat mâinile să se ridice și picioarele să se învârtă. Mi-am adunat forțele să dansez pentru viața mea.

Fiecare moment de la Auschwitz a fost iadul pe pământ. A fost, totodată, și cea mai bună sală de clasă în care am învățat vreodată. Supusă suferinței, torturii, înfometării și permanentei amenințări cu moartea, am descoperit instrumentele pentru supraviețuire și libertate pe care continui să le folosesc în fiecare zi în practica mea de psihologie clinică, precum și în propria viață.

Scriu această introducere în toamna anului 2019, la nouăzeci și doi de ani. În 1978 mi-am obținut doctoratul în psihologie clinică și, timp de peste patruzeci de ani, am tratat pacienți într-o clinică de terapie. Am lucrat cu veterani de război și cu victime ale agresiunilor sexuale; studenți, lideri civici și manageri; oameni care se confruntau cu dependențe și care se luptau cu anxietatea și depresia; cupluri luptându-se cu resentimentele sau tânjind să-și recapete intimitatea; părinți și copii învățând cum să trăiască împreună sau descoperind cum să trăiască separat. Ca psiholog; ca mamă, bunică și străbunică; ca observator al propriei persoane și al comportamentului altora; ca supraviețuitor la Auschwitz, vin să-ți spun că cea mai rea închisoare nu a fost aceea în care m-au trimis naziștii. Cea mai rea închisoare a fost aceea pe care mi-am construit-o singură.

Chiar dacă viețile noastre diferă probabil foarte mult, poate că înțelegi ce vreau să spun. Mulți dintre noi experimentează sentimentul de a fi prizonieri în propria minte. Gândurile și credințele noastre determină — și adeseori limitează — felul în care ne simțim, lucrurile pe care le facem și posibilitățile pe care le vedem. În munca mea am descoperit că, în timp ce convingerile care te încătușează ies la iveală și se manifestă în feluri unice, există anumite închisori mentale comune ce contribuie la suferința noastră. Această carte este un ghid practic care să ne ajute să identificăm propriile închisori mentale și să dezvoltăm instrumentele de care avem nevoie pentru a ne elibera.

Fundamentul libertății este puterea de a alege. În ultimele luni de război am avut foarte puține opțiuni și nicio modalitate de scăpare. Evreii unguri au fost printre ultimii din Europa deportați în lagărele de concentrare și, după opt luni la Auschwitz, chiar înainte ca armata rusă să înfrângă Germania, sora mea, eu și alți o sută de prizonieri am fost evacuați de la Auschwitz și am plecat în marș din Polonia, prin Germania, spre Austria. Am făcut muncă de sclavi în fabricile

înșirate pe drum, am călătorit pe acoperișul trenurilor care transportau armament și muniție pentru Germania, cu trupurile noastre slujind drept scut uman pentru a proteja încărcătura de bombardamentele britanice. (Dar britanicii au bombardat oricum aceste trenuri).

Când am fost eliberate la Gunskirchen — un lagăr de concentrare din Austria — în mai 1945, la un an și un pic după ce fuseserăm luate prizoniere, părinții și aproape toți cunoscuții noștri erau morți. Aveam coloana fracturată de abuzurile fizice neîncetate. Eram înfometată, plină de răni și abia dacă mă puteam mișca din grămada de cadavre în care zăceam; oameni care se îmbolnăviseră sau fuseseră înfomețați, exact ca mine, și ale căror trupuri cedaseră. Nu puteam șterge ce mi-au făcut. Nu puteam ști cu precizie câți oameni au aruncat naziștii în vagoanele de marfă sau în crematorii, încercând ca, până la finalul războiului, să extermine cât de mulți evrei și „indezirabili“ au putut. Nu puteam schimba dezumanizarea sistematică sau măcelărirea a peste șase milioane de nevinovați morți în lagăre. Tot ce puteam face era să decid cum să răspund terorii și deznădejdiei. Cumva, am găsit în mine însămi puterea de a alege speranța.

Însă supraviețuirea la Auschwitz a fost doar prima etapă a călătoriei mele spre libertate. Timp de mai multe zeci de ani am rămas prizonieră în trecut. Aparent eram bine, lăsasem trauma în urmă și-mi vedeam de viață. M-am căsătorit cu Béla, fiul unei importante familii din Prešov, partizan în timpul războiului și luptător împotriva naziștilor în mișcarea de rezistență din pădurile din munții Slovaciei. Am devenit mamă, am fugit de comuniștii din Europa, am emigrat în America, am trăit din câțiva bănuți, m-am ridicat din sărăcie și, la patruzeci de ani, m-am înscris la facultate. Am devenit profesoară de liceu și apoi m-am întors iar la școală, pentru un masterat în psihologie educațională și un doctorat în psihologie clinică.

Chiar și după ce avansasem mult în pregătirea mea, după ce eram deja implicată în a-i ajuta pe alții să se însănătoșească și după ce mi se încredințaseră deja unele dintre cele mai dificile cazuri din turele mele de la clinică, mă ascundeam încă de trecut, fugeam de el negându-mi suferința și trauma, minimalizând-o și prefăcându-mă, încercând să le fac pe plac altora și să fac totul perfect, învinovățindu-l pe Béla pentru resentimentele și dezamăgirile mele cronice, alergând după realizări ca și când acestea ar fi putut înlocui tot ce pierdusem.

Într-o zi, am ajuns la Centrul Medical William Beaumont Army din Fort Bliss, Texas, pentru un stagiu clinic extrem de competitiv, și mi-am pus halatul alb și ecusonul cu numele: „Dr. Eger, Departamentul de Psihiatrie“. Însă, pentru o fracțiune de secundă, cuvintele s-au închețat și mi s-a părut că pe ecuson scrie: „Dr. Eger, Impostoarea“. Acela a fost momentul în care mi-am dat seama că nu-i pot ajuta pe ceilalți în procesul de vindecare dacă nu mă vindec pe mine însămi.

Abordarea mea terapeutică este eclectică și intuitivă, un amestec de teorii și practici orientate spre perspective personale și cogniție. Îi spun „terapia alegerii“ deoarece libertatea este, în esență, o alegere. În timp ce suferința este inevitabilă și universală, putem mereu să alegem cum răspundem și caut să scot în evidență și să valorific puterea de a alege a pacienților mei — pentru a face o schimbare pozitivă în viața lor.

Stilul meu își are rădăcinile în patru principii psihologice esențiale:

Primul, venit de la Martin Seligman și psihologia pozitivă, conceptul de „neputință învățată“ — care spune că suferim mai mult când credem că nu avem niciun fel de eficacitate în viață, că nimic din ce facem nu poate îmbunătăți rezultatele pe care le obținem. Prosperăm atunci când valorificăm „optimismul învățat“ — puterea, reziliența și abilitatea de a da sens și direcție vieții noastre.

Al doilea, venit din terapia cognitiv-comportamentală, reflectă înțelegerea faptului că gândurile noastre ne determină sentimentele și comportamentul. Pentru a schimba comportamentele dăunătoare, disfuncționale sau autodistructive, ne schimbăm gândurile; înlocuim convingerile negative cu unele care ne servesc și ne susțin dezvoltarea.

Al treilea, venit de la Carl Rogers, unul dintre mentorii care m-au influențat cel mai mult, susține importanța unui respect de sine necondiționat pozitiv. O mare parte din suferința noastră este generată de concepția greșită că nu putem fi iubiți și autentici — că, pentru a câștiga acceptarea și aprobarea celorlalți, trebuie să negăm sau să ne ascundem adevăratul sine. În munca mea, mă străduiesc din răspuțeri să extind spre pacienți iubirea necondiționată și să-i îndrum spre a descoperi că devenim liberi atunci când încetăm să purtăm măști și să îndeplinim rolurile și așteptările pe care ni le atribuie alții, când începem să ne iubim necondiționat pe noi înșine.

Și, în fine, lucrez cu înțelegerea, împărtășită de iubitul meu mentor, prieten și camarad supraviețuitor la Auschwitz, Viktor Frankl, că cele mai rele

experiențe ale noastre ne pot fi cei mai buni profesori, catalizând descoperiri imprevizibile și deschizându-ne calea spre noi posibilități și perspective. Vindecarea, împlinirea și libertatea vin din capacitatea noastră de a alege cum să răspundem față de orice ne-ar aduce viața, de a da un sens și a face să conteze toate experiențele noastre — și, în particular, din suferința noastră.

Libertatea este o practică pe viață — o alegere pe care trebuie s-o facem iar și iar, în fiecare zi. Până la urmă, libertatea are nevoie de speranță, pe care eu o definesc în două moduri: conștientizarea faptului că suferința, oricât de îngrozitoare ar fi, este temporară; și curiozitatea de a descoperi *ce se va întâmpla mai departe*. Speranța ne permite să trăim în prezent, nu în trecut, și să deschidem ușile închisorilor noastre mentale.

La trei sferturi de veac după eliberare, încă mai am coșmaruri. Încă mă torturează frânturi de amintiri. Până în ziua în care voi închide ochii o să jelesc pierderea părinților mei, care n-au apucat să vadă cele patru generații ridicate din cenușa morții lor. Teroarea face încă parte din viața mea. Nu mă eliberez încercând să minimalizez ce s-a întâmplat sau să uit.

Dar rememorarea și cinstirea morților sunt lucruri foarte diferite față de blocarea în vină, rușine, furie, resentimente sau frica de trecut. Pot să fac față realității întâmplărilor prin care am trecut și să-mi amintesc că, în ciuda pierderilor suferite, n-am încetat niciodată să aleg iubirea și speranța. Pentru mine, abilitatea de a alege, chiar și în negura unei suferințe inimaginabile și a neputinței, este adevăratul dar obținut din perioada petrecută la Auschwitz.

Poate părea greșit să numești „dar“ orice a ieșit din lagărele de exterminare. Cum poate iadul să zămislească ceva bun? Spaima neîncetată că aș putea fi extrasă în orice moment din rândul de triere sau din barăci și aruncată în camera de gazare, fumul negru ridicându-se din coșuri, un memento omniprezent a tot ceea ce pierdusem și puteam pierde. Nu aveam niciun control asupra acelor împrejurări lipsite de orice sens, chinuitoare. Dar mă puteam concentra pe ce aveam în minte. Puteam să răspund, nu să reacționez. Auschwitz îmi dădea posibilitatea să-mi descopăr puterea interioară și puterea de a alege. Am învățat să mă bazez pe acele părți din mine despre care altminteri nici n-aș fi știut că sunt acolo.

Cu toții avem această capacitate de a alege. Când din afară nu vine nimic folositor sau valoros, se creează momentul perfect pentru a descoperi cine

suntem cu adevărat. Nu ceea ce se întâmplă cu noi contează cel mai mult, ci ce facem cu aceste experiențe.

Când evadăm din închisorile noastre mentale, nu doar că ne eliberăm *de sub* ceea ce ne ținea în urmă, ci suntem liberi *pentru* exercitarea liberului arbitru. Am aflat pentru prima dată diferența între libertatea negativă și cea pozitivă în ziua eliberării de la Guns kirchen, în mai 1945, când aveam șaptesprezece ani. Zăceam pe țărâna noroioasă, într-un morman de cadavre, eu însămi pe moarte, când divizia Șaptezeci și Unu de Infanterie a sosit să ne elibereze. Îmi amintesc privirile șocate ale soldaților, bandanele legate pe față ca să oprească mirosul de carne putredă. În acele prime ore de libertate, mi-am privit foștii colegi de prizonierat — pe cei care erau în stare să meargă — plecând pe porțile închisorii. Câteva clipe mai târziu, s-au întors și s-au așezat apatici pe iarba jilavă sau pe podelele murdare ale barăcilor, incapabili să meargă mai departe. Viktor Frankl a observat același fenomen când Uniunea Sovietică a eliberat Auschwitz-ul. Nu mai eram în închisoare, dar mulți dintre noi nu erau capabili încă, fizic sau mental, să recunoască libertatea. Eram atât de erodați de boli, foamete și traume, încât ne lipsea complet capacitatea de a ne asuma responsabilitatea pentru viețile noastre. Abia dacă ne puteam aminti cum să fim noi înșine.

În sfârșit, fuseserăm eliberați *de sub* națiști. Dar nu eram încă liberi.

Acum îmi dau seama că cea mai dăunătoare închisoare este cea din mintea noastră, iar cheia se află la noi în buzunar. Indiferent cât de mare ne este suferința sau cât de neclintite sunt gratiile, putem să ne eliberăm de lucrul care ne trage înapoi, oricare ar fi el.

Nu e ușor. Însă merită din plin.

În *Alegerea* am spus povestea aventurii mele de la încarcerare până la eliberare și apoi către adevărata libertate. Am fost uluită și copleșită de felul în care a fost receptată această carte în întreaga lume, precum și de poveștile împărtășite de cititori despre cum și-au confruntat propriul trecut și cum au muncit ca să-și vindece durerea. Am reușit să luăm legătura, câteodată în persoană, câteodată prin e-mail, rețele sociale sau convorbiri video, și multe dintre poveștile auzite sunt incluse în această carte. (Numele și alte detalii de identificare au fost schimbate, pentru a proteja intimitatea persoanelor).

Așa cum am scris în *Alegerea*, nu vreau ca oamenii să-mi citească povestea și să se gândească: „În niciun caz suferința mea nu se poate compara cu a ei“.

Vreau ca oamenii să-mi audă povestea și să-și spună: „Dacă ea a putut, înseamnă că și eu pot!”. Mulți mi-au cerut un ghid practic al vindecării pe care am obținut-o în propria viață și cu pacienții mei, în activitatea clinică. *Darul* este o astfel de carte.

În fiecare capitol explorez o închisoare a minții des întâlnită, ilustrându-i efectele și provocările cu povești din viața mea și din activitatea clinică și terminând cu cheile ce fac posibilă eliberarea noastră din acea închisoare mentală. Unele dintre aceste chei sunt întrebări care pot fi folosite ca puncte de plecare sau într-o discuție cu un prieten de încredere sau cu un terapeut; altele reprezintă etape de acțiune la care poți trece chiar acum pentru a-ți îmbunătăți viața și relațiile. Cu toate că vindecarea nu este un proces liniar, am organizat capitolele într-o succesiune intenționată care reflectă curba călătoriei mele spre libertate. Acestea fiind spuse, capitolele pot fi văzute ca unități autonome sau pot fi citite în orice ordine. Ești regizorul propriei călătorii; te invit să folosești această carte oricum simți că-ți e mai util.

Și îți ofer trei puncte de reper inițiale pentru a-ți începe drumul spre libertate.

---

## NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

---

Nu ne schimbăm până când nu suntem gata de schimbare. Câteodată e vorba de o împrejurare dificilă — poate un divorț, un accident, o boală sau un deces — care ne forțează să înfruntăm acel lucru disfuncțional și să încercăm altceva. Altădată, suferința noastră interioară sau vreun dor neîmplinit devine atât de atroce și insistent încât nu le putem ignora niciun minut în plus. Dar această disponibilitate nu vine din exterior și nu poate fi grăbită sau forțată. Ești pregătit atunci când ești pregătit, când ceva din tine se schimbă și decizi: *Până acum am făcut așa. Acum o să fac altfel.*

---

## SCHIMBAREA PRESUPUNE ÎNTRERUPEREA OBICEIURILOR ȘI TIPARELOR CARE NU NE MAI SUNT DE FOLOS.

---

Schimbarea presupune întreruperea obiceiurilor și tiparelor care nu ne mai sunt de folos. Dacă vrei să-ți modifice semnificativ viața, nu abandonezi pur și simplu un obicei sau o convingere disfuncțională; le înlocuiești cu unele sănătoase. Tu alegi spre ce te îndrepti. Tu găsești o direcție și o urmezi. Când îți începi călătoria, este important să reflectezi nu doar la lucrurile *de care* vrei să te eliberezi, ci și la cele *pe care* vrei să fii liber să le faci sau la ce vrei să devii.

---

## NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

---

În fine, să îți schimbi viața nu înseamnă să devii un *nou* tu. Înseamnă să devii *adevăratul* tu — acel diamant unic care nu va mai exista vreodată și care nu ar putea fi înlocuit niciodată. Tot ce ți s-a întâmplat — toate alegerile pe care le-ai făcut până acum, toate modalitățile prin care ai încercat să gestionezi lucrurile — toate contează; toate sunt folositoare. Nu trebuie să arunci totul și să pornești de la zero. Orice ai făcut te-a adus până aici, până în acest moment.

Cheia fundamentală spre libertate este să continui să devii cine ești cu adevărat.

# Capitolul 1. Și acum?

## *Închisoarea victimizării*

Din experiența mea, victima se întreabă: „De ce eu?“, iar supraviețuitorii se întreabă: „Și acum?“.

Suferința este universală. Dar victimizarea este opțională. Nu e cale să scăpăm fără să fim răniți sau oprimați de oameni sau împrejurări. Singura garanție este că, indiferent de cât de amabili și buni suntem sau de cât de mult muncim, tot o să suferim până la urmă. Vom fi afectați de factori de mediu sau genetici pe care nu-i putem controla decât foarte puțin sau deloc. Dar fiecare dintre noi trebuie să aleagă dacă rămâne sau nu victimă. Nu putem alege ce ni se întâmplă, dar putem alege cum să reacționăm la experiențele trăite.

Mulți dintre noi rămânem în închisoarea victimizării pentru că, în subconștient, ne simțim mai în siguranță. Ne întrebăm iar și iar „De ce?“, crezând că, dacă reușim să găsim un motiv, durerea se va diminua. De ce am făcut cancer? De ce mi-am pierdut jobul? De ce are o aventură partenerul meu? Căutăm răspunsuri, căutăm să înțelegem, de parcă ar exista vreun motiv logic pentru a explica de ce se întâmplă lucrurile în felul în care se întâmplă. Însă atunci când întrebăm „de ce?“ rămânem blocați în căutarea a ceva sau cuiva pe care să dăm vina — incluzându-ne aici și pe noi înșine.

De ce mi s-a întâmplat asta tocmai mie?

Ei bine, de ce *nu* ție?

Poate că am fost la Auschwitz și am supraviețuit tocmai ca să pot să-ți vorbesc acum, ca să pot trăi ca un exemplu de supraviețuitor, nu de victimă. Când întreb „Și acum?“ în loc de „De ce eu?“, încetez să mă mai concentrez pe motivul pentru care s-a întâmplat un lucru rău — sau se întâmplă încă — și încep să dau atenție lucrurilor pe care le pot face folosindu-mi experiența. Nu caut un salvator sau un țap ispășitor. În schimb, încep să caut opțiuni și posibilități.

Părinții mei n-au putut alege cum să moară. Dar eu am multe alegeri la îndemână. Pot să mă simt vinovată că am supraviețuit în timp ce milioane de oameni, inclusiv mama și tata, au pierit. Sau pot alege să trăiesc, să muncesc și să mă vindec într-o manieră care ridică această ancoră din trecut. Pot să-mi

accept puterea și libertatea. Victimizarea este un *rigor mortis* al minții. Este blocajul în trecut, blocajul în suferință și blocajul în pierderi și deficite: *ce nu pot face și ce nu pot avea*.

Acesta este primul instrument pentru a ieși din victimizare: abordează orice lucru care ți se întâmplă în viață cu o blândă acceptare. Nu înseamnă că trebuie să-ți placă. Dar atunci când încetezi să te mai lupți cu el și să i te mai opui, ai mai multă energie și imaginație la îndemână pentru a găsi răspuns la „Și acum?”. Ca să mergi înainte, nu spre nicăieri. Ca să descoperi ce vrei și de ce ai nevoie în acest moment și unde vrei să mergi de aici încolo.

Fiecare comportament satisface o nevoie. Mulți dintre noi alegem să rămânem victime pentru că asta ne dă dreptul de a nu face nimic în nume personal. Libertatea vine cu un preț. Ne obligă să răspundem pentru propriul comportament și să ne asumăm responsabilitatea chiar și în situații pe care nu le-am cauzat sau ales.

Viața e plină de surprize.

Cu câteva săptămâni înainte de Crăciun, Emily — patruzeci și cinci de ani, mamă a doi copii, soție fericită timp de unsprezece ani — i-a dus pe copii la culcare și apoi s-a așezat lângă soțul ei. Voia să-i sugereze să vadă împreună un film, când el a ridicat privirea și a rostit calm cuvintele ce aveau să-i dea viața peste cap.

— Am pe cineva. Ne iubim. Cred că ar trebui ca noi doi să divorțăm.

Lui Emily i-a fugit pământul de sub picioare. Nu vedea cum ar putea să meargă mai departe. Și apoi a mai venit o surpriză. Avea cancer de sân; o tumoare de mari dimensiuni, care cerea chimioterapie urgentă, agresivă. În primele săptămâni de tratament s-a simțit paralizată. Soțul ei a amânat discuția despre situația căsniciei lor, până ce ea avea să treacă de lunile de chimioterapie, dar Emily era năucită.

— Am crezut că mi s-a sfârșit viața, spunea ea. Am crezut că eram pe moarte.

Dar când am vorbit din nou, la opt luni după operație, primise vești neașteptate: era în remisiune completă.

— Doctorii n-au prevăzut deloc una ca asta. Este un miracol, mi-a spus ea.

Cancerul dispăruse. Dar la fel dispăruse și soțul ei. După terminarea chimioterapiei, i-a spus că a luat o decizie. A închiriat un apartament. Voia să divorțeze.

— Am fost atât de speriată că o să mor, mi-a spus Emily. Acum trebuie să învăț să trăiesc.

Era măcinată de grija copiilor, de durerea trădării, de îngrijorările financiare și de singurătatea atât de profundă, încât i se părea că se prăbușește de pe buza unei prăpastii.

— Încă mi se pare atât de dificil să spun „da” propriei mele vieți, mi-a spus ea.

Divorțul a aruncat-o în cea mai cumplită spaimă devenită realitate, frica de abandon, adânc înrădăcinată în ea încă de când avea patru ani, când mama ei fusese diagnosticată cu depresie clinică. Tatăl alesese să nu vorbească despre boala mamei, se refugiase în muncă, lăsând-o pe Emily de una singură. Când mama ei a murit ceva mai târziu, sinucigându-se, i s-a confirmat realitatea pe care o știa, dar pe care căuta s-o evite: cei pe care-i iubești dispar.

— Încă de la cincisprezece ani am fost permanent implicată în câte o relație. N-am învățat cum să fiu fericită de una singură, cu mine însămi, să mă iubesc pe mine, spunea ea. Când a rostit cuvintele *să mă iubesc pe mine*, vocea i s-a frânt.

Spun adeseori că trebuie să le dăm copiilor noștri rădăcini, dar trebuie să le dăm și aripi. La fel trebuie să facem și pentru noi înșine. Singurul lucru pe care-l ai ești tu însuși/însăși. Te naști singur. Mori singur. Așa că dimineața trezește-te și du-te la oglindă. Privește-te în ochi și spune: „Te iubesc”. Spune: „N-o să te părăsesc niciodată”. Îmbrățișează-te. Sărută-te. Încearcă! Și apoi fi alături de tine însuși/însăși întreaga zi, în fiecare zi.

— Dar cum gestionez situația cu soțul meu? m-a întrebat Emily. Când ne întâlnim, el pare absolut calm și relaxat. Este fericit cu decizia pe care a luat-o. Dar toate emoțiile mele răbufnesc. Încep să plâng. Când îl văd, nu mă pot controla.

— Ba poți, dacă vrei, i-am spus. Dar trebuie să vrei, iar eu nu te pot face să-ți dorești asta. Tu poți. Ia o decizie. S-ar putea să simți că-ți vine să urli și să plângi. Dar n-o face dacă nu este în interesul tău.

Câteodată nu este nevoie decât de o singură întrebare pentru a indica drumul de ieșire din starea de victimizare: *E bine pentru mine?*

Este bine pentru mine să mă culc cu un bărbat însurat? Este bine pentru mine să mănânc o prăjitură cu ciocolată? Este bine pentru mine să-i trag pumni în piept soțului infidel? Este bine pentru mine să mă duc la dans? Să ajut un prieten? Lucrul ăsta mă secătuieste sau mă întărește?

Un alt instrument pentru ieșirea din victimizare este să înveți să faci față singurătății. Este lucrul de care cei mai mulți dintre noi se tem mai mult decât de orice altceva. Dar atunci când te iubești pe tine, să fii singur nu e totuna cu singurătatea.

— Să te iubești pe tine este un lucru bun și pentru copii, i-am spus lui Emily. Când le arăți că tu nu te pierzi pe tine însăși, le arăți că nici ei nu te vor pierde. Că ești aici, acum. În felul ăsta copiii își pot trăi viețile, în loc ca tu să-ți faci griji pentru ei, iar ei pentru tine, și toată lumea să nu facă altceva decât să se îngrijoreze și iar să se îngrijoreze. Pentru copiii tăi și pentru tine, spune-ți: „Sunt aici, iată-mă.“. Astfel o să le dai și lor, și ție ceva ce tu n-ai avut niciodată: o mamă sănătoasă.

Când începem să ne iubim pe noi înșine, începem să peticim găurile din inimă, acele spații goale despre care credeam că nu pot fi niciodată umplute. Și începem să descoperim lucruri.

— Aha!, vom învăța să spunem. Până acum n-am văzut lucrurile în felul ăsta.

Am întrebat-o pe Emily ce a descoperit în ultimele opt luni de haos și frământări. I-au sclipit ochii.

— Am descoperit cât de mulți oameni minunați am în jur — familia mea, prietenii, oameni necunoscuți până acum, care mi-au devenit prieteni pe parcursul terapiei. Când doctorul mi-a spus că am cancer, am crezut că viața mea s-a sfârșit. Acum îmi dau seama că am cunoscut atâția oameni, că am învățat că pot lupta, că sunt puternică. Mi-a luat patruzeci și cinci de ani ca să aflu asta, dar sunt norocoasă că o știu măcar acum. Noua mea viață e gata să înceapă.

Cu toții putem găsi putere și libertate chiar și în împrejurări teribile. Așa că, scumpo, ai responsabilitatea, deci preia conducerea. Nu face ca Cenușăreasa, să stai în bucătărie și să aștepți după un tip cu fetiș pentru pantofi. Nu există nici prinți, nici prințese. Ai toată iubirea și puterea care îți trebuie înăuntrul tău. Deci scrie pe o hârtie ce vrei să obții, genul de viață pe care vrei s-o duci, genul de partener pe care vrei să-l ai. Când ieși în lume, ai grijă să arăți de milioane. Alătură-te unui grup de persoane care fac față aceluiași gen de probleme, unde vă puteți purta de grijă unul altuia și unde vă puteți implica în ceva mai mare decât voi înșivă. Și apoi fi curioasă. Ce urmează? Ce întorsătură vor lua lucrurile?

Mintea noastră găsește tot felul de căi excepționale de a ne proteja. Victimizarea este un scut tentant, întrucât sugerează că, dacă ne îndepărtăm vina de pe umeri, suferința o să-și slăbească menghina. Cât timp Emily s-a identificat pe sine drept victimă, a putut pasa de la ea către fostul soț vina și responsabilitatea pentru starea ei de bine. Victimizarea oferă un fals răgaz prin amânarea și întârzierea dezvoltării. Cu cât rămânem mai mult în zona aceasta, cu atât mai greu va fi să o părăsim.

— Nu ești o victimă, i-am spus lui Emily. Nu asta ești tu — ci este ceea ce ți s-a făcut.

Putem fi răniți și răspunzători pentru comportamentul nostru. Responsabili și nevinovați. Putem renunța la câștigurile secundare ale victimizării pentru câștigurile principale ale dezvoltării și vindecării, iar apoi să ne vedem de viață.

---

## SENSUL PROFUND AL IEȘIRII DIN VICTIMIZARE ESTE CĂ PUTEM, TOTODATĂ, SĂ ÎNCEPEM SĂ NE TRĂIM CU ADEVĂRAT VIAȚA.

---

Sensul profund al ieșirii din victimizare este că putem, totodată, să începem să ne trăim cu adevărat viața. Atunci când m-a contactat pe mine, la un an de la moartea mamei sale, Barbara încerca să navigheze spre acest punct pivotant. Arăta bine pentru cei șaiszeci și patru de ani ai ei, cu pielea netedă și cu șuvițe mai deschise în părul lung și blond. Însă părea să poarte în piept o povară grea, iar ochii ei mari și albaștri erau plini de mâhnire.

Relația Barbarei cu mama ei fusese complicată, așa că și suferința ei era la fel de complicată. Pretențioasă și obsedată de control, mama ei sporea câteodată explicit imaginea de victimă a Barbarei, fixându-se pe probleme precum notele proaste sau despărțirile ei, întărindu-i astfel convingerea că era defectă și

neajutorată și că nu va realiza niciodată prea multe. Într-un fel, pentru ea era o ușurare să se elibereze de perspectiva distorsionată și critică a mamei. Dar, totodată, se simțea neliniștită și neîmpăcată. O afecțiune recentă a spatelui o făcuse să întrerupă și jobul care-i plăcea atât de mult, la o cafenea locală, și avea probleme cu somnul, adormea cu dificultate seara, în timp ce mintea îi rumega tot felul de întrebări. „Oare mi-a trecut timpul? În ce am eșuat? Ce las în urma mea, ca oamenii să-și amintească de mine? Ce am făcut cu viața mea?”

— Sunt tristă, anxioasă și nesigură, mi-a spus ea. Pur și simplu nu-mi găsesc deloc liniștea.

Văd adeseori această situație în cazul femeilor de vârstă a doua care și-au pierdut mamele. Chestiunile emoționale lăsate neterminate în relația lor trăiesc în continuare — iar moartea face să pară imposibilă o eventuală încheiere a socotelilor, la un moment dat.

— Ai eliberat-o pe mama ta de trecut? am întrebat-o.

Barbara a scuturat din cap. Avea ochii plini de lacrimi. Lacrimile sunt bune. Ele înseamnă că suntem străbătuți de un adevăr emoțional puternic. Dacă pun o întrebare care îl face pe pacientul meu să plângă, e ca și când aș fi găsit aur. Înseamnă că am atins ceva esențial. Totuși, momentul eliberării este pe cât de profund, pe atât de vulnerabil. M-am aplecat spre Barbara, prezentă cu toată ființa mea, fără grabă.

Ea și-a șters obrazii și a tras lung aer în piept, suspinând.

— Aș vrea să te întreb ceva, mi-a spus. Despre o amintire din copilărie pe care o re trăiesc neîncetat în minte.

Am rugat-o să închidă ochii în timp ce-mi descrie incidentul, să-l povestească la timpul prezent, ca și când s-ar întâmpla chiar acum.

— Am trei ani, începe ea. Suntem cu toții în bucătărie. Tata stă la masa unde luăm micul dejun. Mama stă lângă mine și fratele meu mai mare. E furioasă. Ne așază unul lângă altul și spune: „De cine vă place mai mult, de mine sau de tatăl vostru?” Tata se uită la ea și începe să plângă. „Nu face asta. Nu le face copiilor așa ceva.” Vreau să-i spun că-l iubesc mai mult pe tata; vreau să mă duc să mă așez la el în poală și să-l îmbrățișez. Dar nu pot face așa ceva. Nu pot spune că-l iubesc pe el, fiindcă aș enerva-o la culme pe mama. Aș intra în bucluc. Așa că răspund că-mi place mai mult de ea. Iar acum...

Vocea i se frânge și lacrimile i se preling pe obraji.

— Acum îmi doresc să-mi iau vorbele înapoi.

— Ești o supraviețuitoare adevărată, îi spun. Isteață foc. Ai făcut ce trebuia să faci ca să supraviețuiești.

— Atunci de ce doare atât de tare? De ce nu pot să trec peste asta, pur și simplu?

— Pentru că fetița aceea nu știe că acum e în siguranță. Du-mă la ea, acolo, în bucătărie, îi spun. Spune-mi ce vezi.

Mi-a descris fereastra ce dădea spre curtea din spate, florile galbene de pe mânerurile de la ușile dulapurilor, felul în care ajungea cu ochii în dreptul butoanelor de la cuptor.

— Vorbește cu fetița aceea. Cum se simte acum?

— Îl iubesc pe tata. Dar nu pot s-o spun.

— Ești neputincioasă.

Lacrimile îi țâșnesc pe obraji, spre bărbie. Le șterge, apoi își ascunde chipul în palme.

— Pe atunci erai o copilă, îi spun. Acum ești adult. Du-te la copila aceea scumpă și specială. Fii mama ei acum. Ia-o de mână și spune-i „O să te scot de aici“.

Barbara încă are ochii închiși. Se leagănă dintr-o parte în alta.

— Ține-o de mână, am continuat. Condu-o spre ușă, apoi spre scări, apoi pe trotuar. Pe lângă clădire. Spre colțul străzii. Spune-i fetei aceleia: „Gata, nu mai ești captivă aici“.

Închisoarea victimizării se instituie adesea în copilărie și chiar și la maturitate ne poate face să ne simțim la fel de neputincioși ca atunci când eram copii. Ne putem elibera de victimizare ajutându-l pe copilul din noi să se simtă în siguranță și permițându-i să experimenteze lumea cu autonomia adultului.

Am îndemnat-o pe Barbara să o țină în continuare de mână pe fetița rănită. Să o scoată la o plimbare. Să-i arate florile din parc. S-o răsfete și să-i arate iubirea ei chiar atunci, fără amânare. Să-i cumpere un cornet de înghețată sau un ursuleț moale de pluș pe care să-l poată strânge în brațe — orice și-ar dori ea ca să se simtă în siguranță.

— Apoi du-o pe plajă, i-am spus. Arată-i cum să izbească nisipul cu piciorul. Spune-i: „Sunt aici și o să fim amândouă furioase“. Dă și tu cu piciorul în nisip. Urlă și țipă. Apoi du-o acasă. Însă nu în bucătăria de unde a plecat, ci acasă la tine. Locul unde poți să-i arăți că vei avea mereu grijă de ea.

Barbara încă stătea cu ochii închiși, cu gura și obraji mai relaxați. Dar între sprâncene încă se zărea o cută de încordare.

— Fetița aceea era captivă în bucătărie și avea nevoie de tine ca s-o scoți de acolo, i-am spus. Ai salvat-o.

A dat încet din cap, dar expresia de încordare nu i-a dispărut de pe chip.

Nu terminase încă, în bucătărie se mai aflau și alții care trebuia să fie salvați.

— Și mama ta are nevoie de tine, i-am spus. Ea este încă acolo, în bucătăria aceea. Deschide-i ușa. Spune-i că e timpul ca amândouă să vă eliberați.

Barbara și-a imaginat cum merge mai întâi spre tatăl ei, spre masa unde luau micul dejun și unde el stătea tăcut, cu obrajii umezi de lacrimi. L-a sărutat pe frunte și i-a mărturisit iubirea pe care a trebuit s-o ascundă pe când era copil. Apoi s-a dus spre mama ei. I-a pus o mână pe umăr, a privit-o în ochii tulburi și a făcut semn din cap spre ușa deschisă, spre peticul de verdeață pe care-l zăreau din locul acela. Când a deschis din nou ochii, chipul și umerii Barbarei păreau să se fi relaxat.

— Mulțumesc, mi-a spus ea.

Propria eliberare din victimizare înseamnă, totodată, să-i eliberezi și pe alții din rolurile în care i-ai desemnat.

Am avut ocazia să folosesc eu însămi acest instrument cu câteva luni în urmă, când am făcut un tur prin Europa, pentru a ține câteva prelegeri, și am invitat-o pe fiica mea Audrey să mă însoțească. Pe când era în gimnaziu și liceu, se antrena cu echipa olimpică de juniori la înot și se trezea în fiecare zi la cinci dimineața pentru antrenamente, cu părul verde de la clorul din piscină, tatăl ei era cel care o însoțea de obicei la întâlnirile înotătorilor din întreg Texasul și din Southwest.

În acest fel, eu și Béla am reușit să gestionăm cerințele propriilor cariere și nevoile celor trei copii ai noștri — am acționat ca niște parteneri, împărțindu-ne responsabilitățile. Însă asta a însemnat și că am ratat fiecare anumite lucruri. Călătoria de acum cu Audrey nu putea înlocui timpul pierdut de noi două pe când era mică. Însă părea un mod de a întâmpina cu bucurie și de a cinsti relația dintre noi. În plus, de data asta eu eram cea care avea nevoie de supraveghere!

Am mers în Olanda, apoi în Elveția, unde ne-am înfipt dinții în *mille-feuilles* cu gust la fel de bogat și dulce ca acelea pe care tata obișnuia să le aducă acasă pe furiș pentru mine, în serile în care ieșea să joace biliard. După război, am călătorit în Europa în repetate rânduri, dar pentru mine a fost cu adevărat tămăduitor să mă aflu acolo, atât de aproape de copilăria și de trauma mea,

alături de uluitoarea mea fiică, să împart cu ea liniștea și conversațiile, să-i aud planurile pentru debutul într-o a doua carieră, de coach de leadership și gestionarea suferinței. Într-o seară, după ce-mi susținusem discursul în fața unei săli pline de manageri din toate colțurile lumii, la o școală de afaceri din Lausanne, cineva m-a luat prin surprindere cu o întrebare: „Cum este să călătorești împreună cu Audrey?”.

Mi-am căutat vorbele pentru a exprima cât mai adecvat ce mult înseamnă pentru mine acest timp petrecut alături de ea. Am menționat că adeseori copilul mijlociu nu primește atenția cuvenită în familie și că Audrey a fost în mare parte crescută de sora ei mai mare, Marianne, în timp ce eu alergam cu fratele lor mai mic, John, peste tot prin El Paso — și chiar mai departe, până în Baltimore — în căutarea unor terapii pentru unele întârzieri în dezvoltare încă nediagnosticate ce reprezentau pentru mine o mare îngrijorare. John a absolvit Universitatea Texas printre primii zece studenți din clasa lui, iar acum este un apreciat lider civic și apărător al persoanelor cu dizabilități. Voi fi veșnic recunoscătoare că a putut primi intervențiile necesare și sprijinul vital pentru el.

Dar mă voi simți mereu vinovată pentru felul în care nevoile speciale ale lui John mi-au acaparat atenția și au întrerupt copilăria lui Audrey, pentru cei șase ani diferență între Marianne și Audrey, pentru povara pe care propria mea traumă a aruncat-o asupra copiilor mei. Faptul că am spus spontan acest lucru, în public, a fost pentru mine terapeutic și eliberator. M-am simțit foarte bine să-l recunosc, să-mi cer iertare pentru el.

Însă în dimineața următoare, la aeroport, Audrey m-a confruntat.

— Mamă, a spus ea, trebuie să schimbăm povestea asta despre cine sunt eu. Nu mă văd ca o victimă. Trebuie să încetezi și tu să mă mai vezi astfel.

Am simțit că mi se strânge inima de neplăcere, de nevoia de a mă apăra. Eu crezusem că am portretizat-o drept supraviețuitoare, nu victimă. Dar avea dreptate. În încercarea de a mă descărca de propria vină, am plasat-o în rolul copilului neglijat. Alocasem tuturor câte un rol: eu eram agresorul, Audrey — victima, iar Marianne — salvatorul. (Sau, în altă variantă a aceleiași povești, l-am plasat pe John în ipostaza victimei, pe mine în cea a salvatorului, iar pe Béla, pe care eram atât de furioasă în perioada aceea, în cea a agresorului). Rolul victimei este adeseori pasat înainte și înapoi în interiorul relațiilor și al familiilor. Dar nu poate exista o victimă fără un agresor. Când rămânem victime sau punem pe altcineva în rolul acesta, nu facem decât să reinstituim și

să perpetuăm răul. Concentrându-mă asupra motivului pentru care Audrey *nu* a avut copilărie, subminam puterea ei de supraviețuitoare — capacitatea ei de a vedea fiecare experiență ca pe o oportunitate de dezvoltare. Și mă închideam pe mine însămi în închisoarea vinovăției.

Prima dată când am văzut în acțiune puterea schimbării de perspectivă de la victimă la supraviețuitor a fost pe când eram internă într-un stagiu clinic la William Beaumont Army Medical Center, pe la mijlocul anilor 1970. Într-o zi, mi s-au încredințat doi pacienți noi, ambii veterani din Vietnam, ambii paraplegici cu leziuni în partea inferioară a măduvei spinării, ambii susceptibili să nu mai poată merge vreodată. Aveau același diagnostic, același prognostic. Primul petrecea ore întregi în pat, încolăcit în poziție fetală, plin de furie, blestemându-l pe Dumnezeu și blestemând țara. Celălalt a preferat să se dea jos din pat și să se așeze în scaunul cu rotile.

— Acum văd lucrurile cu totul diferit, mi-a spus el. Ieri au venit copiii să mă vadă și acum, că mă aflu în scaunul ăsta cu rotile, îi pot privi mai de aproape în ochi.

Nu era fericit că avea o dizabilitate, că funcția sexuală îi era compromisă, că se întreba dacă va mai putea vreodată să alerge alături de fiica lui sau să danseze la nunta fiului. Dar înțelegea că această afecțiune îi permitea o nouă perspectivă. Și putea alege să-și vadă condiția ca pe o limitare și incapacitare — sau ca pe o nouă sursă de creștere, de dezvoltare.

Peste mai mult de patruzeci de ani, în primăvara lui 2018, mi-am văzut fiica, pe Marianne, făcând același gen de alegere. În timpul unei călătorii în Italia alături de soțul ei, Rob, a alunecat pe niște trepte de piatră și a căzut în cap, suferind leziuni cerebrale. Timp de două săptămâni n-am știut dacă va supraviețui. Sau, în cazul în care va reuși, cum avea să fie. Putea să mai vorbească? Și-i va aminti pe copiii ei, pe cei trei nepoți minunați ai săi, pe Rob, pe frații ei, pe mine? În timpul acestor zile insuportabile, când viața ei a atârnat de un fir de păr, am atins iar și iar brățara pe care Béla mi-a dăruit-o la nașterea ei, o împletitură groasă făcută din trei feluri de aur. Când am fugit din Cehoslovacia, în 1949, am dosit-o în scutecele Mariannei. De atunci am purtat-o la mână în fiecare zi, ca pe un talisman al vieții și iubirii ce renasc chiar și din distrugere și moarte, un memento că există un lucru atât de minunat precum supraviețuirea în pofida oricăror dificultăți.

Pentru mine nu există sentiment mai dificil de îndurat decât frica amestecată cu neputința. Eram sfâșiată de suferința Mariannei, terifiată de spaima că aș putea s-o pierd — și nu puteam *face* nimic concret în legătură cu asta, s-o vindec, să împiedic răul să se producă. Frica a crescut tot mai mult și am chemat-o pe numele ei unguresc, „Marchuka, Marchuka“, silabisindu-l ca pe un fel de rugăciune. Mi-am dat seama că așa făcusem și la Auschwitz, când dansasem pentru Josef Mengele. Mă retrăsesem în mine însămi. Creasem acolo un sanctuar, un loc unde să-mi țin sufletul în siguranță în furtuna pericolelor și incertitudinii.

Ca prin miracol, Marianne a supraviețuit. Nu-și amintește primele săptămâni de după accident. Poate că s-a retras și ea în sine. Cumva — datorită îngrijirii medicale excelente, a susținerii și prezenței constante a soțului și familiei ei, datorită propriilor resurse interioare — a reușit, puțin câte puțin, să-și recâștige funcția fizică și cognitivă, să-și amintească numele copiilor ei. La început i-a fost greu să înghită și simțul gustului îi era distorsionat. Am gătit încontinuu pentru ea, hotărâtă să încerc toate felurile de mâncare preferate de ea înainte. Într-o zi, mi-a cerut să-i fac „trepanka“, un fel cu cartofi servit cu varză acră și „brinza“, un soi de brânză de țară cehească. Era mâncarea după care poftisem cel mai mult pe când eram însărcinată cu ea! Când am privit-o luând prima îmbucătură și zâmbind, am simțit undeva, în adâncul meu, că va fi bine.

În doar un an și jumătate, s-a recuperat uluitor și a revenit la stilul de viață și muncă de dinainte de accident, cu aceeași putere, inteligență, creativitate și pasiune.

Cu toate că multe aspecte ale recuperării nu au fost sub controlul ei, nu au fost ușor de explicat și au reprezentat o chestiune de noroc pur, a făcut și ea anumite alegeri despre care știu că au ajutat-o să se vindece. Mai ales atunci când te afli într-o poziție vulnerabilă, cu energie limitată, este crucial să alegi felul în care îți petreci timpul. Marianne a ales să gândească precum un supraviețuitor, să se concentreze pe ceea ce trebuie să facă pentru a-și îmbunătăți condiția, să-și asculte corpul ca să înțeleagă când are nevoie să se odihnească și să simtă și să exprime recunoștința pentru starea ei de sănătate către toți cei care au ajutat-o să se recupereze. Când se trezea, dimineața, se întreba: „Ce voi face azi? Când o să-mi fac exercițiile terapeutice? La ce proiecte vreau să lucrez? De ce anume am nevoie ca să îmi pot purta de grijă?“.

Atitudinea nu e totul. Nu putem șterge pur și simplu poverile sau să ne facem bine doar cu propria susținere. Dar felul în care ne petrecem timpul și energia mentală ne afectează sănătatea. Dacă opunem rezistență și blamăm situația prin care trecem, ne îndepărtăm de procesul de dezvoltare și vindecare. În schimb, putem să conștientizăm lucrul îngrozitor care ni se întâmplă și să găsim cea mai bună cale de a trăi cu el.

Această abordare funcționează mai ales atunci când ne confruntăm cu regresii și complicații în procesul de vindecare. Leziunile cerebrale înseamnă, în general, că nu mai facem la fel de bine multe dintre lucrurile pe care înainte le făceam cu ușurință sau pentru care aveam abilitățile necesare. Marianne muncește încă din greu pentru a restabili toate rețelele neuronale distruse sau afectate de accident. Atunci când stă în picioare sau merge prea mult obosește repede și se luptă încă să-și recupereze limbajul. În afară de acele prime săptămâni de recuperare, amintirile ei sunt intacte, însă câteodată nu-și găsește cuvintele pentru anumite lucruri — numele unei țări în care a călătorit sau al unei legume pe care vrea s-o cumpere de la piață. A trebuit să învețe metode noi de a face ceea ce altădată făcea fără efort. Când își pregătește un discurs, nu poate doar să scrie trei idei și să se bazeze pe mintea ei pentru a-și aminti conexiunile și a umple spațiile, așa cum făcea înainte de accident. Acum trebuie să-și scrie întregul discurs — fiecare cuvânt, fiecare tranziție de la o idee la alta.

Interesant însă, există alte lucruri pe care le face cu mai multă flexibilitate și creativitate. A fost mereu pricepută în bucătărie și cândva chiar a avut o rubrică de gătit într-un ziar din San Diego. După accident, a trebuit să învețe iar să gătească. Pe parcursul acestui proces, a început să inventeze rețete noi și să abordeze vechile obișnuințe într-o manieră inovatoare. Ea și Rob trăiesc acum în Manhattan, însă petrec cât de mult pot din perioada de vară alături de mine, în La Jolla. Vara trecută, Marianne a vrut să-mi facă o supă rece de vișine pe care o pregătise odată pentru o cină festivă, la New York. A cumpărat o grămadă de vișine și a recitat două cărți de bucate vechi, ungurești, doar ca să le abandoneze după aceea și să gătească în stilul ei — a preparat supa complet la rece, în loc de gătitul termic inițial, urmat de răcirea produsului, și a adăugat în plus trei feluri de fructe. Dacă n-ar fi existat ajustările permanente pe care a trebuit să le facă de la accident încoace, probabil că ar fi preparat supa exact în același mod în care o pregătea de obicei. În schimb, acum își însușea exersarea

reinventării cerute de accident și o lăsa s-o conducă spre ceva cu totul nou. Iar supa a fost delicioasă!

Câteodată văd în ochii ei cât de obositor și frustrant este să muncească așa de mult pentru a face lucruri pe care înainte le considera de la sine înțelese. Dar acum este, deopotrivă, deschisă oricăror posibilități.

— Este amuzant, mi-a spus, dar mă simt ca și cum aș fi vie din punct de vedere intelectual, însă într-un mod diferit. Fața i s-a luminat ca atunci când, copil fiind, a învățat să citească. Ca să-ți spun drept, e cumva amuzant și entuziasmant deopotrivă.

---

## ÎN FIECARE CRIZĂ EXISTĂ O TRANZIȚIE.

---

Aceasta nu este deloc o experiență neobișnuită pentru cei care supraviețuiesc unor accidente de același tip. Neurologul i-a spus Mariannei că unii dintre pacienții lui, care n-au avut niciodată până atunci aptitudini artistice, au descoperit brusc, după un grav traumatism cerebral, că pot să deseneze sau să picteze — și o fac remarcabil de bine. Ceva anume în defectarea și reconfigurarea traseelor neuronale le permite multora dintre supraviețuitori să descopere că au talente pe care nu le-au avut niciodată sau de care n-au știut până atunci.

Ce memento minunat al faptului că acele evenimente care ne întrerup viața, care ne opresc din drumul nostru, pot deopotrivă să fie catalizatorul unui sine emergent, adevărate instrumente care ne arată un nou fel de a fi, care ne conferă o nouă viziune.

Acesta este motivul pentru care spun că în fiecare criză există o tranziție. Se pot întâmpla lucruri îngrozitoare, care ne trec prin chinurile iadului. Iar aceste experiențe devastatoare sunt, totodată, oportunități pentru a ne reconfigura și a decide ce vrem să facem cu viața noastră. Când alegem să reacționăm la ceea ce ni se întâmplă mergând mai departe și descoperindu-ne libertatea *de a...*, ne eliberăm din închisoarea victimizării.

## SOLUȚII PENTRU A NE ELIBERA DE VICTIMIZARE

- **Atunci a fost ce a fost, acum este ce este.** Gândește-te la un moment din copilărie sau adolescență când te-ai simțit rănit de acțiunile mari sau mici ale altcuiva. Încearcă să te gândești la un anumit moment, nu la impresia generală pe care ți-a lăsat-o relația respectivă sau perioada aceea din viață. Imaginează-ți momentul ca și când l-ai retrăi. Fii atent la detaliile de natură senzorială — priveliști, sunete, mirosuri, gusturi, senzații fizice. Apoi imaginează-te pe tine așa cum ești acum. Privește-te intrând în acele momente din trecut și prinzându-l de mână pe eul tău de atunci. Îndrumă-te pe tine însuși/însăși spre îndepărtarea de locul unde ai suferit, spre plecarea din trecut. Spune-i sinelui tău: „Sunt aici. O să am grijă de tine“.
- **În fiecare criză există o tranziție.** Scrie o scrisoare către o persoană sau situație care ți-a provocat suferință, recent sau în trecut. Fii specific în legătură cu ce a făcut acea persoană sau în legătură cu ce s-a petrecut și nu ți-a plăcut. Pune totul pe masă. Spune cum te-au afectat acțiunile, vorbele sau evenimentele respective. Apoi mai scrie o scrisoare către aceeași persoană sau situație — dar de data asta să fie o scrisoare de mulțumire, în care să-ți exprimi recunoștința pentru ceea ce persoana respectivă te-a învățat despre tine însuși/însăși sau pentru felul în care situația în cauză te-a forțat să te dezvolți. Scopul scrisorii de mulțumire nu este să te prefaci că-ți place ceva ce nu ți-a plăcut sau să te străduiești să fii fericit în legătură cu o împrejurare dureroasă. Recunoaște că ceea ce s-a întâmplat nu a fost în regulă și că te-a rănit. Și observă, de asemenea, puterea tămăduitoare a schimbării de perspectivă de la ipostaza de victimă neputincioasă la cine ești cu adevărat: un supraviețuitor, o persoană puternică.
- **Valorifică-ți libertatea de a...** Creează-ți o planșă a propriei viziuni — o reprezentare vizuală a ceea ce vrei să creezi sau să adopți în viață. Decupează imagini și cuvinte din reviste, calendare vechi etc. Nu există reguli, vezi pur și simplu ce te atrage. Lipește imaginile și cuvintele pe o coală mare de carton. Notează tiparul care reiese. (Acesta este un exercițiu excelent care poate fi făcut împreună cu prietenii apropiați — și cu multă mâncare gustoasă alături!) Păstrează aproape această planșă a viziunii și privește-o în fiecare zi. Lasă creația ta intuitivă să fie indicatorul pe care să-l urmezi.

## Capitolul 2. Fără prozac la Auschwitz

### *Închisoarea evitării*

Într-o zi, pe când locuiam într-un apartament minuscule din Baltimore, Marianne, atunci în vârstă de cinci ani, a venit plângând de la grădiniță. Nu fusese invitată la o petrecere aniversară și avea inima zdrobită, chipul înroșit de emoție și obraji uzi de lacrimi. Nu știam nimic despre cum să fiu prezentă atunci când e vorba de sentimente. Nu știam cum s-o las să aibă propriile trăiri. Pe atunci eram într-o negare completă a trecutului meu. Nu vorbeam niciodată despre Auschwitz. Nici măcar copiii mei n-au știut că mă număr printre supraviețuitori, până când Marianne a ajuns la gimnaziu și a găsit o carte despre Holocaust. Când i-a arătat tatălui ei fotografiile cu oamenii înfomețați, scheletici, de la Auschwitz, și când a cerut să știe ce calamitate îngrozitoare i-a ținut pe oamenii aceia captivi, condamnați să moară îndărătul gardului de sârmă ghimpată, mi s-a rupt inima să-l aud pe tatăl ei spunându-i că și eu fusesem prizonieră acolo. M-am ascuns în baie, fiindcă habar n-aveam cum să-mi privesc fiica în ochi.

Când Marianne a venit acasă înlăcrimată, tristețea ei m-a întristat și pe mine și m-a făcut să mă simt stânjenită. Așa că am luat-o de mână și am dus-o în bucătărie, unde i-am făcut un milkshake cu ciocolată. I-am dat o ditamai bucata de tort ungurească cu șapte straturi de ciocolată. Țăsta a fost remediul meu — ia și mănâncă ceva dulce. Vindecă-ți supărarea cu mâncare. Mâncarea era răspunsul meu pentru orice. (Mai ales ciocolata. Și mai ales ciocolata ungurească, cu unt nesărat. Să nu cumva să folosești unt sărat dacă vrei să gătești orice fel de mâncare ungurească!)

Pe atunci nu știam asta, dar ne dezarmăm copiii atunci când le îndepărtăm orice fel de suferință. Îi învățăm că sentimentele lor sunt greșite sau înfricoșătoare. Dar un sentiment e doar un sentiment. Nu există corect sau greșit. Sunt doar sentimentele mele și ale tale. Ar fi mai înțelept să nu încercăm să alungăm sentimentele celorlalți sau să încercăm să-i înveselim. Este mai bine să le permitem acestor sentimente să se manifeste și să le ținem companie, încurajându-l pe cel care le experimentează: „Spune-mi mai multe despre asta“. Să ne abținem să spunem ceea ce obișnuiam eu să le zic copiilor mei când erau

supărați că cineva i-a tachinat sau i-a exclus: „Știi ce simți“. Este o minciună. Nu poți ști vreodată ce simte altcineva. Lucrurile acelea nu ți se întâmplă ție. Pentru a fi empatic și de încredere, nu trebuie să tratezi viața interioară a altuia ca și când ar fi a ta. Țsta nu este decât un alt mod de a-i jefui pe ceilalți de propriile experiențe — și de a-i ține blocați.

Îmi place să le reamintesc pacienților mei: opusul deprimării este *exprimarea*. Ce iese din tine nu-ți face rău; ce rămâne, îți face.

Recent am stat de vorbă cu un om minunat care consiliază copiii ajunși în sistemul canadian de centre de plasament. El îi ajută pe tineri să jalească pierderea familiei, a securității și a siguranței pe care mulți nici n-au avut-o vreodată, de fapt. L-am întrebat ce-l motivează în munca lui și mi-a vorbit despre o discuție pe care a avut-o cu tatăl lui pe când acesta era pe moarte, bolnav de cancer.

— De ce crezi că ai făcut cancer? l-a întrebat el. Iar tatăl i-a răspuns:

— Pentru că n-am știut niciodată să plâng.

Desigur, există mulți factori care determină potențialul de sănătate și boală al unei persoane și ne facem mult rău nouă înșine atunci când credem că suntem vinovați pentru bolile sau afecțiunile noastre. Dar pot spune cu certitudine că emoțiile pe care nu ne permitem să le exprimăm sau să le eliberăm rămân astupate în noi ca într-o sticlă și lucrurile acelea pe care le ținem înăuntru ne afectează chimia corpului și își găsesc expresia în celulele și în circuitele noastre neuronale. În Ungaria spunem: „Nu trage furia în plămâni“. Poate fi foarte dăunător să-ți păstrezi sentimentele blocate în interiorul tău.

Încercarea de a-i proteja pe alții sau pe noi înșine de propriile sentimente nu funcționează pe termen lung. Însă mulți dintre noi suntem antrenați de mici să ne lepădăm de răspunsul nostru interior — cu alte cuvinte, să renunțăm la adevăratul nostru sine. Copilul spune: „Urăsc școala!“, iar părintele răspunde: „«Urăsc» e un cuvânt cam dur“ sau „Nu mai spune c-o urăști“ sau „Hai că nu poate fi *așa* de rău“. Copilul cade și se julește în genunchi, iar adultul spune: „N-ai pățit nimic!“. În încercarea de a-l ajuta pe copil să se adune sau să treacă mai repede peste durere sau o situație dificilă, adultul care-i poartă de grijă poate minimiza momentele prin care trece copilul sau îl poate învăța, în mod eronat, că îi este permis să simtă unele lucruri, dar pe altele nu. Câteodată, indiciile de modificare sau negare a unui sentiment sunt mai puțin subtile: „Liniștește-te! Termină odată cu asta. Nu mai fi așa plângăcios“.

Copiii învață privind la ce facem noi mai mult decât din ceea ce le spunem. Dacă adulții creează un mediu familial în care nu este permisă exprimarea furiei sau unde furia este ventilată într-o manieră dăunătoare, copiii învață că sentimentele puternice fie nu sunt permise, fie nu sunt sigure.

Mulți dintre noi avem obiceiul de a reacționa în loc să răspundem la ceea ce ni se întâmplă. Adeseori învățăm să ne ascundem de emoții — să le suprimăm, să le tratăm cu medicamente, să fugim de ele.

Unul dintre pacienții mei, medic dependent de medicamente cu prescripție, m-a sunat într-o dimineață devreme și mi-a spus:

— Dr. Eger, noaptea trecută mi-am dat seama că la Auschwitz nu exista Prozac.

Mi-a luat o clipă să înțeleg ce voia să spună. Este o mare diferență între automedicație, ceea ce făcea el, și administrarea de medicamente necesare, cu potențialul de a salva vieți. Dar avea un punct de vedere corect. Începuse prin a evada în afara propriei persoane pentru a scăpa de sentimente și devenise dependent de medicamente care nu-i trebuiau.

La Auschwitz, nu venea nimic din afară. Nu era nicio cale de a ne amorți, de a ne îndepărta, de a ne desprinde pentru o vreme, de a uita realitatea torturii, a foamei și a morții iminente. A trebuit să învățăm să fim buni observatori ai propriei persoane și a propriilor circumstanțe. A trebuit să învățăm să existăm, pur și simplu.

Cu toate astea, nu-mi amintesc să fi plâns vreodată în lagăr. Eram prea ocupată să supraviețuiesc. Sentimentele au venit mai târziu. Și când au venit, am reușit timp de mulți, mulți ani să le evit, să le țin departe.

Dar nu poți vindeca ceva ce nu simți.

---

## NU POȚI VINDECA CEVA CE NU SIMȚI.

---

La mai mult de treizeci de ani după război, ca parte a muncii mele continue ca specialist în traume pentru armata Statelor Unite, am fost solicitată să devin membră într-un comitet consultativ pentru prizonierii de război. De fiecare dată când mergeam la Washington, DC, la întâlnirile comitetului, cineva mă întreba dacă am vizitat Muzeul Memorial al Holocaustului. Eu deja mă

reîntorsesem la Auschwitz, stătusem pe pământul unde fusesem cândva separată de părinții mei, sub cerul care le primise trupurile transformate în fum. De ce să mă fi dus să văd un muzeu despre Auschwitz și alte lagăre de concentrare? „Am fost acolo, am trăit lucrurile astea“, mi-am spus. Timp de șase ani am făcut parte din acel comitet și timp de șase ani am evitat să pun piciorul în muzeul ăla. Iar apoi, într-o dimineață, m-am așezat la masa de mahon din sala de ședințe și mi-am văzut numele gravat pe o plăcuță, în fața mea. Mi-am dat seama că ce a fost a fost, acum este ce este. Sunt Dr. Eger. Am reușit.

Și, atâta timp cât evitam muzeul, atâta timp cât mă convingeam pe mine însămi că am depășit trecutul și că nu e necesar să-l înfrunt din nou, însemna că o parte din mine era încă blocată acolo. O parte din mine nu era liberă.

Așa că mi-am adunat tot curajul și l-am vizitat. A fost atât de sfâșietor pe cât mă temusem că va fi. Am fost atât de năpădită de emoție când am văzut fotografii cu platforma de sosire de la Auschwitz, din mai 1944, încât aproape că mi s-a tăiat respirația. Și apoi am ajuns la vagonul pentru vite. Era copia unui vechi vagon de tren nemțesc, construit să transporte șeptelul. Vizitatorii puteau urca înăuntru și vedea cât de întunecos și strâmt era locul; puteau simți cum a fost pentru noi să stăm atât de înghesuiți, încât eram unii peste alții; puteau să-și imagineze cum a fost să împărțim, sute de oameni, o găleată cu apă și altă găleată pentru dejecții; puteau să-și imagineze cum a fost să călătorim zi și noapte, fără oprire, având de mâncare doar o pâine veche împărțită între opt sau zece prizonieri. Am rămas lângă vagon, complet paralizată. Încremenită. Oamenii s-au adunat în jurul meu, așteptând respectuoși și tăcuți să pășesc înăuntru. Multe minute n-am putut s-o fac — iar apoi mi-am adunat fiecare fărâmbă de putere ca să mă forțez să pășesc cu un picior, apoi cu celălalt, pe ușa îngustă.

Înăuntru m-a inundat un val de teroare și am crezut că o să vomit. M-am ghemuit ca o mogâldeată, retrăind ultimele zile în care mi-am văzut părinții în viață. Rostogolirea neobosită a roților pe șine. Pe când aveam șaisprezece ani nu știam că mergem la Auschwitz. Nu știam cât de puțin mai aveau de trăit părinții mei. A trebuit să supraviețuiesc disconfortului și nesiguranței. Dar, cumva, lucrul ăsta a fost mai simplu atunci decât să-l retrăiesc acum. De data asta, a trebuit să simt. De data asta, am plâns. Am pierdut noțiunea timpului stând acolo, în întuneric, cu durerea mea, abia observându-i pe ceilalți

vizitatori care intrau, împărțeau întunericul cu mine și treceau mai departe. Am stat acolo o oră, poate două.

Când am ieșit, într-un final, m-am simțit diferit. Un pic mai ușurată. Golită. Nu-mi dispăruseră toată suferința și furia. Fiecare svastică din fiecare fotografie, fiecare privire aspră a vreunui ofițer SS stând de pază mă făcea să tresar. Dar îmi dădusem voie să revizitez trecutul și să înfrunt sentimentele de care fugisem atâția ani.

Există multe motive bune pentru care ne evităm sentimentele: fie sunt inconfortabile, fie nu sunt sentimentele pe care credem că ar trebui să le avem, fie ne este teamă de cum i-ar putea răni pe alții, fie ne e teamă de ce ar putea însemna — ce ar putea dezvălui despre alegerile pe care le-am făcut sau despre cele pe care le vom face mergând înainte.

---

## UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT — NU ESTE IDENTITATEA TA.

---

Dar atât timp cât îți eviți sentimentele, negi realitatea. Și dacă încerci să treci ceva sub tăcere, spunând: „Nu vreau să mă gândesc la asta“, îți garantez că exact la acel lucru o să te gândești. Așa că invită sentimentele înăuntru, așază-te alături de ele, ține-le companie. Și apoi decide cât de mult le mai păstrezi. Pentru că nu ești vreo faptură mică și fragilă. Este bine să înfrunți realitatea absolut de fiecare dată. Să încetezi să lupți și să te ascunzi. Să-ți amintești că un sentiment este doar un sentiment — nu este identitatea ta.

Într-o dimineață de septembrie, cu șaisprezece ani în urmă, Caroline tocmai pune la spălat o mașină de rufe, bucurându-se de o dimineață liniștită pe care o petrecea singură în casa ei de la țară, în Canada, când, deodată, a auzit o bătaie în ușă. Prin fereastra din față a văzut că e Michael, vărul soțului ei. Erau cam de aceeași vârstă — puțin peste patruzeci de ani. Michael avusese multe probleme în viață — furturi, mici tâlhării, consum de droguri — și în sfârșit

părea pregătit pentru o a doua șansă. Cu toate că se mutase recent cu prietena lui, Caroline și soțul ei fuseseră cei din familie care îl ajutaseră să dea un nou curs vieții, să-și găsească un job și un mediu stabil. Devenise un fel de accesoriu permanent în viața lor, un alt adult de încredere care li se alătura adeseori la cină lui Caroline, soțului ei și celor trei fii vitregi ai ei.

Oricât de mult îi păsa de Michael și oricât de bine se simțea ajutându-l, Caroline s-a gândit pentru o secundă să pretindă că nu-i acasă. Soțul ei nu se afla în oraș și cei trei băieți începuseră în fine școala, după vacanța de vară, așa că nu voia ca vizita lui Michael să întrerupă planurile pe care și le făcuse pentru prima dimineață pe care o petrecea singură acasă, după trei luni. Dar era vorba de Michael — o rudă la care ținea, care ținea la ea, care se baza pe familia ei. A deschis ușa și l-a invitat la o cafea.

— Băieții au început școala, a spus ea, făcând un pic de conversație în timp ce așeza pe masă cănila și frișca.

— Știu.

— Și Tom e plecat pentru câteva zile.

Acela a fost momentul în care el a scos un pistol. I l-a pus la cap și i-a spus să se așeze pe podea. Caroline a îngenunchat lângă frigider.

— Ce faci? a spus ea. Michael, ce faci?

L-a auzit desfăcându-și cureaua, apoi fermoarul de la blugi.

I se uscaseră gâtul. Inima îi bătea cu putere. În facultate urmasese un curs de autoapărare și cuvintele i se formau pe limbă, lucrurile pe care fusese învățată să le spună dacă ar fi fost agresată de cineva. Spune-i pe nume. Vorbește despre familie. Vorbea încontinuu, cu o voce oarecum sigură și fermă, vorbea despre părinții lui Michael, despre băieți, despre vacanțele în familie, despre locurile favorite de pescuit.

— OK, n-o să te violez, a spus el într-un final. Avea vocea atât de nonșalantă și banală, de parcă ar fi spus: „Nu cred că mai vreau cafea până la urmă“.

Dar a continuat să-i țină pistolul la tâmplă. Nu-i putea vedea fața. Era drogat? Ce voia? Părea să fi plănuisit totul, părea să știe că o va găsi singură acasă. Avea de gând s-o jefuiască?

— Ia orice vrei, i-a spus Caroline. Știi unde se găsesc toate. Ia-le, ia tot.

— Da, i-a răspuns el. Exact asta o să fac.

L-a simțit mișcându-se, ca și când ar fi fost gata să se îndepărteze. Apoi a rămas în continuare nemișcat, cu pistolul lipit de țeasta ei.

— Habar n-am de ce fac asta, a spus el.

Un zgomot a umplut încăperea. Capul i s-a smucit și a simțit o arsură de durere.

Apoi n-a mai știut nimic, până când și-a recăpătat cunoștința. Nu știa cât timp zăcuse leșinată pe podeaua bucătăriei. Nu vedea nimic. A încercat să se ridice, dar pe jos era atâta sânge, încât aluneca încontinuu, căzând iar la pământ. A auzit pași pe treptele de la subsol.

— Michael? Ajută-mă!

Nu avea niciun sens să ceară ajutorul celui care tocmai o împușcase, dar a făcut-o din reflex. Michael făcea parte din familie. Și nu mai era nimeni altcineva în preajmă la care să apeleze.

— Michael? a strigat din nou.

A răsunat încă o împușcătură. Un al doilea glonț i-a răsunat undeva, în ceafă.

De data asta n-a mai leșinat. De data asta s-a prefăcut moartă. S-a întins pe jos, încercând să-și țină respirația. Îi auzea pe Michael dând ocol casei. A așteptat și a tot așteptat, complet nemișcată. Apoi, ușa din spate s-a închis. A rămas nemișcată, întinsă pe podea. Poate că o testa, o păcălea, așteptând să vadă dacă se ridică, să o poată împușca din nou. Mai mult decât durere, mai mult decât teroare, simțea furie. Cum îndrăzne să-i facă una ca asta? Cum îndrăzne să-o lase să moară aici, s-o lase să fie găsită de băieți, când se vor întoarce de la școală? Să fie a naibii dacă avea să moară înainte de a putea spune cuiva cine i-a făcut asta, înainte de a-l preda pe Michael poliției ca să nu mai poată face rău și altora.

În cele din urmă, în casă s-a lăsat liniște deplină. A deschis ochii, dar nu vedea nimic. Gloanțele distruseseră ceva în creierul ei sau la nervul optic. S-a târât nesigură prin încăpere și s-a ridicat sprijinindu-se de blatul de la bucătărie, pipăind în jur după telefon. A găsit receptorul, dar când încerca să-l ridice îi tot aluneca din mână. Când a reușit să-l prindă bine, și-a amintit că nu vede să formeze numărul. A apăsă pe butoane la întâmplare, a scăpat telefonul, l-a apucat din nou, a încercat iar. Dar nu a reușit.

A renunțat și a început să se târască încet, incapabilă să vadă încotro merge sau să se gândească la ce avea de făcut. Din când în când prindea câte o rază de lumină prin ceața orbirii și în cele din urmă a reușit să urmeze lumina până la ușa din față, apoi afară. Locuiau pe un teren de cinci acri, iar cel mai apropiat vecin era prea departe ca s-o audă dacă striga. N-avea decât să se târască pentru a căuta ajutor. A reușit să coboare pe alee și apoi pe drumul care traversa

parcela lor, strigând încontinuu. A știut că cineva a zărit-o până la urmă când a auzit o voce de femeie slobozind un țipăt înfricoșător, ca într-un film de groază. Curând, oamenii au început să sosească în fugă. Cineva a strigat să fie chemată ambulanța. Recunoștea unele dintre vocile vecinilor, dar ei nu păreau s-o fi recunoscut pe ea. Și-a dat seama că avea chipul atât de desfigurat și descompus, încât nu-și dădeau seama cine e. A început să vorbească repede, aruncând toate detaliile: numele lui Michael, culoarea mașinii lui, momentul aproximativ când se arătase în fața ușii, fiecare amănunt pe care și-l amintea. Poate că nu mai avea altă șansă.

— Sunați-i pe socrii mei, a suspinat. Spuneți-le să se asigure că băieții sunt în siguranță la școală. Spuneți-le lui Tom și băieților că-i iubesc.

Caroline știe că părinții, socrii și fii vitregi au fost aduși la spital să-și ia rămas bun, că socrul ei a cerut să vină un preot catolic, iar mama ei să fie adus un prelat anglican. Preotul catolic i-a dat ultima împărtășanie.

Săptămâni mai târziu, preotul a vizitat-o în casa socrilor ei, unde se recupera, și i-a spus:

— N-am mai întâlnit pe nimeni care să se întoarcă printre noi.

— De unde să se întoarcă? l-a întrebat ea.

— Draga mea, deja te răciseși.

Supraviețuirea extraordinarei Caroline a fost un adevărat miracol.

Dar dacă ai trecut printr-o traumă și te-ai întors de dincolo, știi că supraviețuirea este doar prima bătălie.

Violența te lasă într-un priveghi lung și îngrozitor. Când am fost contactată de Caroline, cu câteva luni înainte ca Michael să ajungă la termenul eliberării condiționate, trecuseră aproape șaisprezece ani de când o împușcase, dar rănille psihice erau încă proaspete.

— Vedem niște povești la televizor, mi-a spus ea, despre cineva care suferă o traumă și apoi revine acasă. Ceilalți spun: „Acum o să-l luăm acasă și o să se simtă în siguranță, așa că o să ne vedem de viețile noastre“. Mă uit la soțul meu și îi spun: „Dacă ar ști ei“. Doar pentru că trăiești, doar pentru că mergi acasă, viața ta nu devine mai bună ca prin farmec. Orice persoană care a trecut printr-o traumă are un drum lung în față.

Pentru Caroline — ca și pentru mine — trauma a lăsat unele efecte reziduale de natură fizică. Când inflamația din creierul ei s-a retras, vederea i-a revenit, dar tot mai suferă de orbire periferică, superioară și inferioară. Nu aude

prea bine. Are un deficit de inervare în mâini și brațe. Când se agită, creierul pare deconectat de trup. Are greutate în a-și simți și mișca brațele.

Tentativa de crimă și-a luat tributul și de la familia și comunitatea ei. I-a forțat pe toți să înfrunte un rău îngrozitor făcut de o persoană apropiată, un vecin, un prieten — să sufere o teribilă breșă de încredere. Vreme îndelungată, cel mai mic dintre fiii vitregi ai lui Caroline, care avea doar opt ani la momentul agresiunii, nu a lăsat-o să rămână singură în cameră. A încercat neîncetat să-l facă să se alăture fraților lui sau familiei, dar el îi spunea: „Nu, o să stau aici, cu tine. Știu că nu-ți place să stai singură“. Când a fost în stare să meargă și să conducă și și-a recăpătat independența într-o oarecare măsură, fiul cel mai mare a intrat în rolul părintelui protector, urmărind-o peste tot, stând în preajma ei ca să se asigure că nu-și face rău. Și, pentru multă vreme, fiul vitreg mijlociu s-a temut s-o îmbrățișeze sau s-o atingă. Se temea să nu-i facă rău.

Caroline mi-a mărturisit că, în timp ce unii dintre prieteni și apropiați au făcut față traumei devenind extrem de protectori, alții au gestionat-o minimalizând ceea ce se întâmplase.

— Oamenii sunt adeseori stânjenți atunci când știu lucruri, a spus ea. Nu vor să vorbească despre ele. Consideră că dacă nu vorbesc, acestea vor dispărea. Că totul s-a terminat și gata, putem să ne vedem de treabă. Sau îi spun „accidentul“ acela. Nu m-am izbit *accidental* de o armă! Dar oamenii nu vor să folosească unele cuvinte, precum „tentativă de crimă“ sau „împușcătură“.

Chiar și socrul ei, unchiul lui Michael — care a fost prezent în orele care au urmat atacului armat, care a luat-o pe Caroline, împreună cu familia ei, la el acasă pentru trei sau patru luni, cât ea nu s-a putut descurca singură — le spunea oamenilor: „Revine la normal, sută la sută“.

— Pe bune, chiar așa? a spus Caroline, râzând cu tristețe. Dar asta îl făcea să se simtă mai bine.

Acum stabilitatea a revenit pe mai multe planuri. Băieții sunt adulți, căsătoriți, doi au la rândul lor copii. Caroline și soțul ei locuiesc în Statele Unite, la mii de kilometri depărtare de Michael, peste o frontieră internațională, unde șansele ca el să le ia urma în căutarea răzbunării, din cauza depoziției ei, sunt extrem de mici, aproape imposibile. Dar frica nu a dispărut.

— Făcea parte din familia noastră, spunea Caroline. A locuit cu noi în casă. Am avut încredere în el. Și ultimul lucru pe care mi l-a spus a fost: „Nu știu de ce fac asta“. Dacă nu știa de ce încerca să mă ucidă — și era din familia

noastră — cine altcineva din lumea asta mare va mai încerca să-mi facă rău doar așa, degeaba?

Caroline mi-a spus că este mereu speriată, mereu se așteaptă să apară cineva care să termine ce-a început Michael. Nu iese afară la grădinărit, deși acesta era un lucru care îi făcea plăcere, pentru că ar putea veni cineva pe la spate, fără ca ea să știe că intrusul era acolo. Chiar și în interior este permanent în alertă. Nu se deplasează prin casă fără un buton de alarmă pe care să-l apese dacă s-ar strecura cineva înăuntru. Dacă rătăcește alarma, simte că nu poate respira până când n-o găsește.

— Pentru o vreme ne-am întors și am locuit în casa unde m-a împușcat, mi-a povestit ea. Nu am vrut să-l las să-mi fure căminul. Trebuia să mi-l iau înapoi.

Însă a fost prea terifiant și dureros să locuiască într-un loc unde aproape că fusese ucisă. S-au mutat foarte departe, într-o comunitate sigură și prietenoasă din sudul Statelor Unite, în apropierea unui lac minunat unde se plimbă cu barca în weekenduri. Chiar și așa, trăiește cu teamă.

— Șaisprezece ani de viață ca asta nu înseamnă viață, spune ea.

Se simțea prizonieră în trecut și-și dorea cu disperare să se elibereze.

În timp ce vorbeam, auzeam în vocea Carolinei atât de multă iubire, putere și hotărâre. Am recunoscut, totodată, patru tipuri de comportament pe care le practica și care o țineau prizonieră în trecut și în frică.

În primul rând, utiliza foarte multă energie ca să-și modifice sentimentele, să se convingă pe sine că simte altceva decât simțea de fapt.

— Sunt binecuvântată. Știu că sunt binecuvântată! Trăiesc. Îi am în jurul meu pe toți oamenii ăștia care mă iubesc.

— Da! i-am răspuns. Este adevărat. Dar nu încerca să te înveselești atunci când ești tristă. N-o să ajute. N-o să faci decât să te simți vinovată că nu ți-e mai bine decât ar trebui. În schimb, poți încerca asta: acceptă-ți sentimentul. Suferința. Teama. Tristețea. Pur și simplu acceptă-l și apoi renunță la nevoia de a căpăta aprobarea celorlalți. Ei nu pot simți ce simți tu.

În afară de faptul că încerca să-și alunge orice sentiment firesc de tristețe și teamă, Caroline trăia și în închisoarea tentativelor de a-i proteja *pe ceilalți* de sentimentele ei. Cei care ne iubesc ne doresc binele. Nu vor să ne vadă răniți. Așa că e tentant să le arătăm acea versiune a noastră pe care vor s-o vadă. Dar când negăm sau minimalizăm ceea ce simțim, există și efecte adverse.

Caroline mi-a spus că de la atacul armat încoace, ea și soțul ei au avut permanent câini, și când a murit ultimul dintre ei, soțul ei i-a spus, fără să înțeleagă cât de mult îi sporea ei sentimentul de siguranță prezența unui câine, că are nevoie de un timp înainte de a aduce iar un cățel în familia lor.

— Am fost de-a dreptul furioasă, a spus ea. Dar nu-i puteam mărturisi asta. Ar fi fost logic să-i zic: „Mi-e frică să stau singură fără un câine“. Însă nu am spus-o. Cred că ar fi înțeles — dar nu am vrut ca el să știe că încă sunt înfricoșată într-o asemenea măsură. Nu știu de ce.

I-am spus că-l proteja de griji. De vină. Dar îl și priva de anumite lucruri, nu-l lăsa în lumea ei. Îi nega oportunitatea de a încerca s-o protejeze.

Caroline mi-a spus că făcea același lucru și cu fiii ei.

— Nu cred că ei știu cât de prizonieră sunt. Încerc să le ascund asta.

— Dar îi minți. Pentru familia ta, nu ești în totalitate tu însăși. Te lipsești de libertate. Și-i lipsești și pe ei. Strategia ta de a-ți gestiona emoțiile dificile a devenit o problemă în plus.

Protejându-i pe ceilalți de propriile ei sentimente, Caroline evita să-și asume responsabilitatea pentru ele.

Și rămânând în continuare devorată de frică, le dădea prea multă putere lui Michael și trecutului.

— Eram căsătorită de trei ani cu soțul meu, a spus ea. Formam împreună o nouă familie, băieții mă acceptaseră ca mamă, începuserăm o viață minunată. Iar Michael ne-a luat-o.

Maxilarul i s-a încordat. A încheștat pumnii.

— El a luat-o?

— A țintit spre mine cu arma. A venit la noi acasă cu un pistol. Mi-a tras două gloanțe în cap și m-a lăsat acolo, să mor.

— Da, el a ținut arma. Da, tu ai făcut ce trebuia să faci pentru a supraviețui. Dar nimeni nu-ți poate fura viața interioară sau felul în care reacționezi. De ce i dai această putere?

Fusese transformată în victimă în cel mai oribil și violent mod cu putință. Avea tot dreptul să simtă toate aceste lucruri — furie, tristețe profundă, frică, suferință. Michael aproape că-i luase viața. Dar asta se întâmplase cu șaisprezece ani în urmă. Chiar și eliberat condiționat, el nu reprezenta decât o amenințare îndepărtată — undeva, departe, fără permisiunea de a călători, fără nicio posibilitate s-o găsească. Cu toate acestea, ea îi ceda puterea, permițându-

i să trăiască în continuare în trupul ei. Trebuia să scape de asta. Să-și exprime și să-și elibereze furia, astfel încât aceasta să nu-i mai polueze viața interioară.

I-am spus să-l așeze în mintea ei pe Michael pe un scaun, să-l lege și să-l lovească. Să strige la el. „Cum ai putut să-mi faci așa ceva?” Să lase furia să se dezlănțuie. S-o urle afară.

Mi-a spus că e prea speriată să facă asta.

— Frica a fost învățată. Când te-ai născut, habar n-aveai ce-i teama. N-o lăsa să preia controlul asupra vieții tale. Iubirea și frica nu merg împreună. Destul. Nu mai ai timp să trăiești cu spaimă.

— Dacă mă înfurii și-l lovesc — atunci n-o să mai rămână nimic din el pe scaunul ăla.

— Este bolnav. Oamenii bolnavi au minți bolnave. Și tu alegi cât timp ai de gând să lași ca alegerile unui bolnav să te țină departe de viața pe care ți-o dorești.

---

## UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT — NU ESTE IDENTITATEA TA.

---

— Nu mai vreau să fiu speriată și tristă, a spus ea. Sunt singură. Mă feresc să-mi fac prieteni noi și să încerc lucruri noi. M-am baricadat în mine însămi. Arăt încordată și îngrijorată. Sunt mereu tensionată și cu buzele strânse punga. Cred că soțul meu ar vrea să aibă iar alături femeia veselă cu care s-a căsătorit. Și *eu aș vrea* să fiu iar femeia veselă cu care s-a căsătorit.

Câteodată, sentimentele de care fugim nu sunt cele inconfortabile sau dureroase. Câteodată, evităm sentimentele *bune*. Ne închidem față de pasiune, plăcere și fericire. Când cădem victime, există o parte din psihicul nostru care se identifică cu agresorul și câteodată adoptăm față de noi înșine acea ipostază punitivă și agresivă, negându-ne permisiunea de a ne simți bine, lipsindu-ne pe noi înșine de un drept din naștere: bucuria. De aceea spun adeseori că victimele de ieri pot deveni cu ușurință agresorii de azi.

Atunci când exersezi, devii mai bun, indiferent care este lucrul pe care l-ai exersat. Dacă exersezi încordarea, o să fi și mai încordat. Dacă exersezi frica, o să-ți fie și mai frică. Negarea va conduce la a-ți nega tot mai mult adevărul. Caroline dezvoltase exersarea paranoiei. *Nu conduce prea repede. Nu merge cu viteză cu barca. Nu te duce acolo. Nu face asta.*

— Gata, de acum încolo fără „nu, nu, nu“, i-am spus. Vreau să-ți ofer o mulțime de „ba da“. *Ba da*, pot face o alegere. *Ba da*, am o viață de trăit. *Ba da*, am un rol. *Ba da*, trăiesc în prezent. *Ba da*, sunt atentă la lucrul asupra căruia trebuie să mă concentrez, absolut în armonie cu obiectivele pe care mi le-am ales: ce-mi face plăcere, ce-mi aduce bucurie.

I-am spus lui Caroline:

— Aș vrea să exersezi implicarea și să-ți observi senzațiile — ce vezi, ce atingi, ce miroși, ce guști. Este timpul să zâmbești. Este timpul să râzi. Este timpul să te simți cu inima ușoară.

— Sunt în viață, a spus ea. Sunt atât de bucuroasă că trăiesc.

— Da! Acum asigură-te că exersezi fericirea aceasta în fiecare zi, fiecare minut, prin felul în care te iubești și vorbești cu tine însăși.

I-am mai dat un exercițiu pentru eliberare. I-am spus să scrie ce s-a întâmplat și apoi să meargă în grădină cu o lopată, să înceapă să sape o groapă.

— E cald, i-am zis, și transpiri. Dă-i înainte până când ai o groapă de un metru adâncime. Îngroapă acolo bucata de hârtie. Aruncă pământul peste ea, întoarce-te în casă și pregătește-te să te naști din nou și să ai parte de un nou început, pentru că ai pus deoparte partea aceea din viața ta.

La o lună după discuția noastră, Caroline mi-a scris ca să-mi spună că s-a întors în Canada să-și vadă proaspătul nepot; a mers împreună cu soțul ei la fosta lor casă, locul unde fusese împușcată. Stejarii și arșarii, puieți subțiratici pe când trăiau ei acolo, se transformaseră în copaci înalți. Noii proprietari adăugaseră un pridvor la intrare. „Cumva, nu m-a mai durut inima așa cum mi se întâmpla până acum“, scria ea. Tristețea cuibărită în sufletul ei pentru tot ce lăsaseră în urmă o mai slăbise din menghina ei.

Asta înseamnă să înfrunți și să eliberezi trecutul. Să treci mai departe. Să nu mai trăiești acolo.

Obiceiul de a-ți nega sentimentele face dificilă identificarea a ceea ce simți; cu atât mai puțin reușești să înfrunți aceste trăiri, să le exprimi și în cele din urmă să le eliberezi. O modalitate de a rămâne blocați este confuzia dintre

gânduri și sentimente. Mă surprinde cât de des îi aud pe oameni spunând lucruri precum: „Simt că ar trebui să ies în oraș în după-amiaza asta și să mă ocup de niște treburile” sau „Simt că un pic de culoare ți-ar lumina ochii”. Acestea nu sunt sentimente! Sunt gânduri. Idei. Planuri. Sentimentele sunt energie. Cu sentimentele nu avem altă cale decât *să le trăim*. Trebuie să fim acolo, cu ele. Este nevoie de atât de mult curaj ca să fii, fără să trebuiască să faci nimic în legătură cu nimic — pur și simplu, să fii.

Alaltăieri am primit un telefon de la un bărbat: tatăl lui se lupta cu o boală în fază terminală. M-a întrebat dacă aș putea să-i aduc o bucurie tatălui și familiei, vizitându-i. Am văzut multe lucruri cumplite în viață, dar suferința acestei familii m-a afectat profund. Tatăl era ținut într-un scaun cu roțile și nu putea vorbi, nu putea mânca și nu se putea mișca de unul singur, iar soția și fiul lui erau atât de speriați, încât săreau de colo, colo neîncetat, ca să-i așeze mâinile, picioarele sau pătura, făcând toate aceste gesturi pentru a-i micșora disconfortul — dar neputincioși în a opri boala să avanseze.

Nu-mi dădeam seama ce le-ar putea fi de folos acestor oameni. Stăteam nemișcată. I-am cerut soției să-l ia de mână, să-l sărute și pur și simplu să fie acolo. L-am luat și eu de cealaltă mână. Ochii ni s-au întâlnit și am văzut în ei toate sentimentele de neputință și neajutorare. Fiind pur și simplu prezenți, i-am dat bolnavului posibilitatea să aducă aceste trăiri la suprafață, fără a fi judecat pentru ele. Împreună, am făcut cu toții ce-am putut pentru a-l face să se simtă confortabil cu disconfortul lui. Am stat așa, laolaltă, multă vreme.

Patru zile mai târziu, fiul m-a sunat ca să-mi spună că tatăl murise. I-am împărtășit faptul că simțeam că am făcut prea puțin ca să-i susțin și totuși fiul a insistat să-mi spună că-i ajutasem enorm. Poate că ceea ce găsiseră util fusese posibilitatea de a practica prezența. De a sta unii cu alții, alături de boală și condiția noastră de muritori, fără a ceda nevoii de a remedia sau schimba ceva din aceste lucruri.

Inspirată de această familie, am reușit să fac ceva ce nu reușisem până atunci. Urăsc să fiu ținută sau legată undeva, pentru că intru în panică. Pentru proceduri precum RMN solicit întotdeauna să fiu sedată. Dar săptămâna trecută am decis să încerc următorul control RMN —verificări de rutină, pentru spate — fără niciun fel de medicament pentru relaxare.

Aparatul RMN este un spațiu întunecat, strâmt, extrem de zgomotos. M-au băgat înăuntru și a început și gălăgia. Stăteam întinsă acolo, în tubul acela, îmbrăcată în cămașa subțire de spital, cu șira spinării curbată și turtită de

plasticul rece, simțind cum mă sfâșie frica. Bubuitul era atât de puternic, încât părea o lansare de bombe din înalturi, ca și cum întreaga clădire se prăbușea într-un maldăr de moloz. Am crezut că o să încep să strig și să lovesc și că vor fi nevoiți să mă scoată de acolo. Dar mi-am spus: „Cu cât mai mult zgomot voi auzi, cu atât mă voi relaxa mai tare“. Și așa am făcut. Am reușit să stau timp de patruzeci de minute în mașină aia, fără nicio pilulă. Capacitatea de a sta liniștită împreună cu disconfortul meu nu a venit peste noapte. Dar, pe măsură ce au trecut anii, am continuat s-o exersiez.

Iată cum ne eliberăm din închisoarea evitării — ne lăsăm sentimentele să iasă la iveală. Le lăsăm să treacă prin noi. Și apoi le lăsăm să plece.

## SOLUȚII PENTRU A NE ELIBERA DE EVITARE

- **Trebuie să simți ca să te poți vindeca.** Dezvoltă o practică zilnică de verificare a sentimentelor. Alege un moment neutru — de exemplu, atunci când te așezi să mănânci, când aștepti la casă la băcănie sau când te speli pe dinți. Respiră de câteva ori și întreabă-te: „Ce simt acum?” Cercetează-ți trupul în căutarea senzației de încordare, de furnicătură, de plăcere sau de durere. Vezi dacă poți identifica un sentiment și doar numește-l, fără să-l judeci sau să încerci să-l schimbi.
- **Totul este temporar.** Când observarea propriilor sentimente în momente neutre devine un obicei confortabil, încearcă, data viitoare, să-ți analizezi sentimentele atunci când ești copleșit de o emoție puternică, pozitivă sau negativă. Dacă reușești, îndepărtează-te de situația sau interacțiunea care a provocat sentimentul de bucurie, tristețe, furie etc. Rămâi liniștit o clipă și respiră — s-ar putea să te ajute să închizi ochii sau să-ți odihnești ușor mâinile în poală sau pe abdomen. Începe prin a numi sentimentul respectiv. Apoi, vezi dacă îl poți localiza în trup. Fii curios în legătură cu el. Este fierbinte sau rece? Lejer sau strâns? Te arde, te mănâncă sau zvâcnește? În cele din urmă, observă modul în care se schimbă și se împrăștie.
- **Opusul deprimării este exprimarea.** Gândește-te la o discuție recentă cu un prieten, partener, coleg sau cu o rudă, când ai evitat să spui ce simți. Nu este prea târziu să-ți asumi responsabilitatea pentru sentimentele tale și să-ți exprimi cu voce tare adevărul. Spune-i acelei persoane că ai reflectat la discuția voastră și că ai vrea să revii asupra ei. Stabilește un moment potrivit pentru a sta de vorbă și spune ceva de genul: „Știi, atunci n-am știut cum s-o spun, dar mi-am dat seama că m-am simțit..... atunci când.....”.

## Capitolul 3. Toate celelalte relații se vor sfârși

### *Închisoarea neglijării de sine*

Abandonul este una dintre cele mai mari frici ale noastre. Prin urmare, învățăm destul de repede cum să căpătăm „A”-urile esențiale: atenție, afecțiune, aprobare. Ne dăm seama ce trebuie să facem și cine trebuie să devenim pentru a ne satisface nevoile. Problema nu este că facem aceste lucruri — ci faptul că vom continua să le facem. Credem că pentru a fi iubiți „trebuie să”.

Este foarte periculos să ne punem întreaga viață în mâinile altcuiva. *Tu* ești singura persoană pe care-o ai alături întreaga viață. Toate celelalte relații se vor sfârși la un moment dat. Așadar, cum poți deveni propriul purtător de grijă, care te iubește cel mai mult, necondiționat, cu adevărat?

În copilărie primim tot felul de mesaje — spuse sau nespuse — care ne modelează convingerile despre cât contăm și cât de valoroși suntem. Și ducem cu noi aceste mesaje până la maturitate.

De exemplu, tatăl lui Brian și-a abandonat familia pe când Brian avea zece ani, așa că el a devenit „bărbatul în casă”; a avut grijă de mama lui, făcând tot ce-i stătea în putere pentru a-i ușura acesteia viața, pentru a-i alina durerea — și pentru a se asigura că nu-l va părăsi și ea. Și-a asumat identitatea de purtător de grijă și la maturitate și a continuat să caute relații cu femei în nevoie. Le disprețuia pentru sacrificiul constant pe care i-l pretindeau și, cu toate astea, avea dificultăți în a stabili limite sănătoase. Credea că pentru a fi iubit trebuia să fie nevoie de el.

Un alt pacient, Matthew, a venit pe lume dintr-o sarcină nedorită. Mama lui s-a simțit împovărată de ideea de maternitate și a intrat în această experiență fără entuziasm și fără nerăbdarea de a deveni mamă. Când părinții sunt stresați, dezamăgiți sau neîmpliniți, copiii lor achită nota de plată, preluând povara în propriile vieți. Ca adult, Matthew suferea încă de o îngrozitoare frică de abandon, manifestată prin furie. Era crud cu iubitele lui și avea izbucniri și în public, se răstia la oameni, ba chiar odată a dat un șut unui câine într-o parcare. Era atât de speriat să nu fie părăsit, încât transformase frica într-o profeție care-l satisfăcea, purtându-se în așa fel încât oamenii nu aveau altceva

de ales decât să se îndepărteze de el. Apoi putea spune: „Am știut că așa se va întâmpla“. A devenit ceea ce s-a temut să nu devină, în încercarea de a-și controla teama de abandon.

Chiar dacă nu am experimentat în mod direct și explicit un eveniment sau o traumă care să ne oblige să luptăm pentru a fi iubiți sau observați, cei mai mulți dintre noi își pot aminti momente în care i-am protejat pe alții sau am jucat un rol ca să ne asigurăm aprobarea lor. Poate că am ajuns să credem că suntem iubiți pentru reușitele noastre, pentru rolul pe care-l îndeplinim în familie sau pentru că ne pasă de alții.

Din păcate, în încercarea de a motiva copiii să acționeze spre binele lor, multe familii creează o cultură a reușitei în care „a fi“ se împletește cu „a face“; copilul este învățat că el contează nu pentru ceea ce este, ci pentru ce face și pentru cum se poartă. Copiii sunt puși sub o mare presiune de a lua note bune, de a fi atleți sau muzicieni de mare performanță, de a fi ași la testele de admitere la facultate, de a obține o diplomă la anumite facultăți sau universități, care să-i îndreptățească să capete un job bine plătit într-un domeniu foarte competitiv. Dar dragostea pe care o obții cu un carnet de note frumos sau cu un comportament exemplar nu este dragoste. Este manipulare. Când se pune atât de mult accent pe realizări, copiii nu reușesc să experimenteze iubirea necondiționată — faptul că sunt iubiți indiferent de situație, că au libertatea de a fi ei înșiși, că este permis să faci greșeli, că ne aflăm cu toții într-un proces de învățare și devenire și că învățarea aceasta poate fi interesantă și entuziastă.

Nepotul meu Jordan este fotograf și recent a fost angajat să realizeze câteva portrete într-un studio de actorie din Los Angeles. În ziua aceea, la cursul de actorie a venit în vizită un regizor care câștigase două Oscaruri, cu doar câteva zile în urmă. Cineva l-a întrebat unde a așezat trofee; i-a surprins pe toți când a recunoscut că le-a îndesat într-un sertar. „Nu vreau să-mi văd copiii venind în fiecare zi de la școală, văzând Oscarurile și întrebându-se: *«Ce-aș putea face vreodată ca să mă compar cu asta?»*“, a spus el. Am râs când am auzit întâmplarea de la Jordan, pentru că și el este fiul unui bărbat extraordinar. Tatăl lui, soțul Mariannei, a câștigat un premiu Nobel în economie. Și Rob își păstrează premiul în sertar, azvârlit lângă tirbușon!

Nu este necesar să ne ascundem succesele de copiii noștri. Dar acest regizor și dragul meu Rob au un mod extraordinar de a înțelege că premiile și realizările lor nu-i fac *cine* sunt. Ei nu fac nicio confuzie între cine sunt și ce

fac. Atunci când confundăm reușita cu valoarea, succesul, la fel ca dezamăgirea, pot deveni o povară pentru copiii noștri.

Marianne mi-a spus o poveste drăguță, un exemplu foarte bun pentru un tip extrem de diferit de „moștenire” pe care putem alege s-o dăm mai departe. Cel mai mare stră-strănepot al meu — nepotul ei, Silas — a stat un weekend cu Marianne și Rob, la New York. I-a spus: „Buni, am auzit că bunicul a câștigat un premiu foarte mare și important” și a cerut să-l vadă. Marianne l-a scos din sertar, iar Silas s-a holbat la el mult timp, trecându-și degetele peste numele bunicului său, inscripționat în plăcuța aurită: Robert Fry Engle, III. În cele din urmă, a spus: „Al doilea prenume al meu este Frye. De ce scrie aici Fry?” Marianne i-a răspuns: „Ei bine, după cine crezi că ai primit numele?” Silas a fost încântat să descopere că o parte din numele lui a venit de la bunic. Mai târziu, când un prieten de familie a venit în vizită la cină, Silas l-a întrebat cu mândrie: „Mi-ai văzut premiul?”. A fugit la sertar și a scos Nobelul de acolo. „Vezi?”, a spus el. „Este numele meu pe el. Bunicul și cu mine l-am câștigat!”

Nu este deloc bine să trăiești cu succesul planând deasupra ta, să te simți împovărat de nevoia de a atinge un anumit vârf pentru a fi prețuit și iubit. Cu toate astea, punctele tari și calitățile înaintașilor noștri sunt parte din noi. Sunt moștenirea noastră. Sunt și recompensa noastră, deopotrivă. Ne onorăm copiii atunci când creăm o cultură nu a măririi de sine sau a autoeclipsării, a excelenței sau a subperformanței — ci o cultură a *bucuriei* reușitei. A bucuriei de a munci din greu. De a ne hrăni talentele. Nu pentru că trebuie. Ci pentru că suntem liberi s-o facem. Pentru că suntem binecuvântați cu darul vieții.

Fiica mea, Audrey, și fiul ei, David, m-au învățat atât de multe despre hrănirea propriilor talente care primează în fața împlinirii așteptărilor altora. David este extrem de inteligent și de creativ. Imediat ce a învățat să citească, a dovedit că are memorie fotografică pentru statisticile sportive. N-am să uit niciodată cum mă uitam împreună cu el la *Vrăjitorul din Oz*, pe când avea doi ani, și cum a dedus că femeia care mergea pe bicicletă în mijlocul furtunii era Vrăjitoarea cea Rea. Însă, deși excela în cazul activităților extrașcolare din liceu — juca fotbal, compunea cântece, cânta în cor, a pus bazele primului club de comedie din școală — și obținea rezultate foarte bune la testele standard, notele de la școală erau o problemă. Audrey și soțul ei, Dale, erau convocați adeseori în biroul consilierului școlar, fiindcă David se afla în pericol să rămână repetent. În clasa a douăsprezecea, când a fost acceptat la două mici

facultăți private, și-a informat fără tragere de inimă părinții că nu se simte pregătit pentru facultate.

În familia noastră, educația a reprezentat dintotdeauna o valoare importantă — într-o oarecare măsură pentru că lui Béla și mie ne-au lipsit oportunitățile, atunci când viețile ne-au fost întrerupte de izbucnirea războiului. Dar Audrey nu l-a învinovățit pe David și nici nu a instituit reguli. L-a ascultat. Și când a aflat despre existența unei noi academii de muzică, deschise în Austin, unde locuiau și ei, i-a spus lui David că, dacă se poate înscrie acolo, e posibil să-și ia un an de pauză pentru a se concentra asupra muzicii și să se gândească după aceea la planurile de facultate. David a prins din zbor șansa, a înregistrat un demo cu piese originale și a câștigat un loc la școala de muzică.

Faptul că a putut să-și ia un răgaz ca să se concentreze asupra unui lucru care-i plăcea și la care se pricepea — precum și faptul că s-a simțit susținut de părinții lui pentru a face lucrurile în ritmul lui și în stilul lui — i-au dat lui David concentrarea și motivația de a urma, mai târziu, o carieră la care să țină cu adevărat. Când a plecat la facultate — cu o bursă obținută pentru cor — știa ce vrea să facă și își dorea cu adevărat să fie acolo. A făcut o alegere care să fie în folosul lui, nu doar a mers pe un drum care să împlinească așteptările altcuiva. Acum are o diplomă în jurnalism și un job care-i place mult, acela de ziarist sportiv. Iar muzica este, în continuare, o parte importantă și plină de bucurie din viața sa. Sunt mișcată și impresionată de felul în care și-au îndeplinit Audrey și Dale misiunea de părinți, dar și de capacitatea lui David de a înțelege și exprima propriul adevăr.

---

SUNTEM  
PREA ADESEA  
ÎNCORSETAȚI DE  
AȘTEPTĂRI, DE  
SENTIMENTUL CĂ  
AVEM DE ÎMPLINIT  
UN ANUMIT ROL  
SAU O ANUMITĂ  
FUNCȚIE.

---

Suntem prea adesea încorsetați de așteptări, de sentimentul că avem de împlinit un anumit rol sau o anumită funcție. De prea multe ori, în familie, copiii primesc etichete: responsabilul, glumețul, rebelul. Când le dăm copiilor nume, ei vor intra în joc. Și când în familie există un „cel mai bun“ — un perfecționist, o fată bună sau un băiat bun — va exista, de obicei, și un „cel mai puțin bun“. Așa cum a spus una dintre pacientele mele: „Copil fiind, fratele meu a fost foarte zbuciumat. Așa că eu am primit atenție, fiind cooperantă și cuminte“. Dar eticheta nu este o identitate. Este o mască — sau o închisoare. Pacienta mea a spus-o foarte frumos: „Nu poți să fii fata cuminte la nesfârșit. Bolborosind sub această aparență, adevărata mea personalitate încerca să iasă la suprafață și mediul în care trăiam nu era deloc încurajator“. Copilăria noastră se sfârșește când începem să trăim în imaginea altcuiva despre cine suntem.

În loc să ne limităm la un singur rol sau versiune a noastră, este bine să recunoaștem că fiecare dintre noi conține o întreagă familie. Există partea puerilă, cea care vrea totul pe loc, repede și ușor. Există partea copilăroasă — spiritul curios și liber, priceput la a-și urmări capriciile, instinctele și dorințele fără a le judeca, fără frică sau rușine. Există adolescentul căruia îi place să flirteze, să riște și să testeze limitele. Există adultul rațional care gândește bine totul, face planuri, găsește modalități de a le urma. Și mai există și doi părinți: cel grijuliu și cel înfricoșător. Unul blând, iubitor și preocupat, altul care se

răstește și te împunge cu degetul, spunând: „trebuie, e nevoie și ești obligat să“. Avem nevoie de întreaga familie pentru a fi un întreg. Și atunci când suntem liberi, familia aceasta lucrează echilibrat, ca o echipă în care fiecare este binevenit, nimeni nu lipsește, nu este redus la tăcere și nu preia conducerea.

Spiritul meu interior liber m-a ajutat să supraviețuiesc la Auschwitz, dar fără adultul responsabil din echipă acest spirit putea provoca un mare deranj, așa cum poate confirma și nepoata mea Rachel — minunata fică a lui Audrey. Încă de când era mică, lui Rachel i-a plăcut să gătească și mi-a bucurat inima când mi-a cerut să-i arăt niște rețete ungurești. Am decis să-i arăt cum se face unul dintre felurile mele preferate: papricaș de pui. A fost ca în rai să stau în bucătărie alături de Rachel, în miros de ceapă călită în unt (*o grămadă* de unt!) și grăsime de pui. Însă imediat l-am observat pe tatăl ei, pe Dale, în coasta mea, ștergând stropii de grăsime și pulberea de condimente care îmi scăpase din lingură. Chiar și pe răbdătoarea Rachel, cea cu picioarele pe pământ, a apucat-o la un moment dat exasperarea. „Oprește-te!“, a spus ea în cele din urmă, apucându-mă de braț înainte să apuc să arunc în oală o grămadă de usturoi și de paprika. „Dacă e să învăț rețeta, trebuie să măsoar și să scriu cantitățile pe care le folosești“.

Nu voiam să încetinesc ritmul. Îmi place să gătesc din instinct, să las deoparte cântăritul și planificarea și să fac totul din ochi. Dar în felul acesta nu-i ofeream lui Rachel baza de care avea nevoie. Pentru a-i transfera efectiv punctele tari și abilitățile mele, nu mă puteam baza doar pe spiritul meu interior liber. Aveam nevoie de adultul interior, de părintele grijuliu și rațional care să completeze echipa.

Acum, Rachel prepară cel mai bun papricaș de pui și cel mai bun gulaș secuiesc, iar alaltăieri, când am făcut un rulou cu nuci, a trebuit s-o sun ca să-mi spună dacă trebuie adăugată în aluat o jumătate de cană sau o cană întreagă de apă. „O jumătate de cană!“, mi-a spus ea.

\* \* \*

Poate fi deosebit de provocator pentru echilibrul familiei noastre interioare să ne gândim la faptul că însăși supraviețuirea noastră depinde de îndeplinirea unui rol anume. După zeci de ani de persistență a unui tipar nesănătos în relația cu surorile și părinții ei, Iris încearcă să se rupă de rolul limitat pe care s-a obișnuit să-l îndeplinească în familie.

Tatăl ei a luptat în al Doilea Război Mondial și a fost lăsat la vatră după ce tancul în care se afla a explodat cu tot cu oameni la bord. A devenit asistent într-un spital de psihiatrie, dar a început să bea mult și s-a îmbolnăvit de depresie, paranoia și schizofrenie, fiind într-o stare atât de gravă încât, la vremea când i s-a născut Iris, fata cea mai mică, petrecea deja perioade lungi de timp internat în spital. Și-l amintește ca fiind blând, sensibil și inteligent. Îi plăcea să stea la el pe genunchi și să-l lase să-i descurce părul ud, după baie. Sau seara se prefăcea că a adormit pe canapea, ca s-o ducă în brațe în patul ei. Se simțea bine la el în brațe. Pe când avea doisprezece ani, tatăl ei a făcut un atac de cord sever. Inima i s-a oprit timp de douăsprezece minute. Echipa de asistență medicală a reușit să-l readucă la viață, dar creierul i-a fost afectat grav și a fost internat permanent în același spital unde lucrase cândva. A murit pe când Iris avea optsprezece ani.

La o vârstă fragedă, Iris a învățat rolul purtătorului de grijă pentru familia ei. Printre primele sale amintiri este o discuție încordată între părinți. Se simțea tensiunea din aer și ea s-a strecurat în încăpere cu gândul de a destinde atmosfera. Tatăl ei a luat-o în brațe. „Ești preferata mea“, i-a spus el. „Tu nu ne faci nicio problemă“. Mesajul a fost întărit de mama și de surorile lui Iris. A câștigat „A“-urile din familie fiind cea responsabilă, persoana pe care se puteau bizui ceilalți. Mama ei, o femeie muncitoare, care nu-i judeca pe ceilalți, care putea simți durerea, rușinea și jena din spatele compotamentului celorlalți, a rămas neclintită în devotamentul său față de tatăl lui Iris, în cei mai răi ani ai lui, dar a suferit o cădere nervoasă pe când Iris era adolescentă. Ani mai târziu, când ea însăși era suferindă, i-a spus lui Iris: „Mă simt de parcă aș fi în mijlocul unei mări în furtună, iar tu ești stâncă mea“.

O mare parte din relația dintre Iris și mama ei s-a centrat în jurul grijii lor comune pentru surorile lui Iris, care duceau vieți aspre și haotice, sufereau din cauza traumelor abuzurilor sexuale și ale violenței domestice, luptându-se totodată cu dependența și depresia suicidară. Acum, Iris și surorile ei au în jur de cincizeci de ani, iar ea continuă să se lupte cu sentimente complexe care izvorăsc în mare parte din rolul ei de purtător de grijă pentru familie.

„Am crescut cu o mare responsabilitate în suflet“, mi-a spus ea. „Mi s-a spus că sunt «norocoasă». Eu n-am cunoscut abuzul. Tata a fost internat în spitalul de boli mintale când eram foarte mică și suferea cele mai grave crize. N-am vrut niciodată să-mi iau viața. Am o căsnicie fericită cu un bărbat minunat și avem împreună trei copii minunați, acum adulți. Câteodată mă simt vinovată

de lucrurile bune care mi s-au întâmplat în viață. Mi se rupe inima pentru surorile mele. Mă simt egoistă fiindcă n-am putut face mai mult pentru ele. Și uneori sunt epuizată — poate de încercarea de a-mi păstra siguranța personală sau de a-mi trăi viața precum copila care nu a provocat nicio problemă pentru că problemele tuturor erau mult mai mari. Visez cu ochii deschiși să câștig la loto și să îi cumpăr fiecareia o casă, să le stabilizez financiar pentru tot restul vieții lor. Apoi aş putea să mă simt eliberată de vina asta pe care o port“.

Iris este o femeie foarte frumoasă, cu părul blond și cârlionțat și buzele pline. Pare preocupată, ochii albaștri îi joacă în timp ce vorbește — este acea agitație provocată de încercarea ei de-o viață de a câștiga cei trei „A“. Iris s-a închis pe sine în percepția despre rolul și identitatea sa: anume să facă lucrurile mai bune pentru ceilalți, să le ușureze povara, să nu facă mare caz și să nu aibă probleme mari, să fie capabilă, persoana pe care te poți bizui, cea responsabilă. A devenit, de asemenea, prizoniera vinovăției — vina supraviețuitorului, pentru că a avut o călătorie mai ușoară decât a mamei sau a surorilor ei. Cum aş putea s-o îndrum pe Iris spre ieșirea din acest tipar al „fetei bune“, responsabile și dornice să-i „repare“ pe ceilalți?

— Nu poți face nimic pentru surorile tale, i-am spus, până când nu începi să te iubești pe tine însăși.

— Nu știu cum, mi-a răspuns ea. Anul ăsta abia dacă am luat legătura cu ele. Și mă simt ușurată, ceea ce e îngrozitor. Îmi fac griji pentru ele. Sunt bine? Aș putea face mai mult? Și *aș putea* face mai mult. ăsta e adevărul. Cu toate astea, atunci când fac mai mult, devine toxic și mă consumă cu totul. Așa că sunt într-o situație mizerabilă. Nu știu cum să ies din asta și să merg mai departe. Nu știu cum să refac legăturile. Și sunt îndoită pentru că, deși încerc să mă reconectez cu ele, îmi este mult mai ușor când nu suntem în legătură, dacă ar fi să recunosc cinstit față de mine. Și asta e groaznic.

Există două lucruri pe care speram să le poată lăsa în urmă: vina și îngrijorarea.

---

## NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

---

— Vina este în trecut, i-am spus. Îngrijorarea este în viitor. Singurul lucru pe care îl poți schimba este chiar aici, în prezent. Și nu depinde de tine să decizi ce să faci surorile tale. Singurul lucru pe care îl poți iubi și accepta ești *tu*. Întrebarea nu este cum îți poți iubi suficient surorile, ci este cum te poți iubi suficient *pe tine însăși*.

A dat din cap, dar i-am văzut în ochi ezitarea, ceva ce rezista în spatele zâmbetului ei, de parcă chiar gândul că s-ar putea iubi pe sine era inconfortabil — sau cel puțin nefamiliar.

— Scumpo, nu e sănătos să te concentrezi pe ce poți face pentru surorile tale. Nu e sănătos pentru tine. Și nu este sănătos nici *pentru ele*. Le creezi un handicap. Le faci să depindă de tine. Le privezi de posibilitatea de a fi adulți responsabili.

I-am sugerat că poate nu ele erau cele aflate în nevoie. Poate că *ea* era aceea. Câteodată avem nevoie să știm că este nevoie de noi. Simțim că nu funcționăm corect dacă nu salvăm oameni. Dar când depinzi de nevoia altora de tine ești în situația cuiva căsătorit cu un alcoolic. El este iresponsabil, tu ești responsabil. Recreezi acel tipar. I-am spus lui Iris:

— Este un moment bun pentru tine să te căsătorești *cu tine*. Altminteri, vei înrăutăți situația, în loc s-o îmbunătățești.

Era tăcută, părea dezorientată.

— Este atât de dificil, a spus ea. Tot mă simt vinovată.

Pe când erau copii, sora mai mare era foarte furioasă și o înfricoșa. La momentul acela, nimeni nu știa că fusese abuzată sexual. Iris venea de la școală și se încuia în camera ei, ca să evite instabilitatea surorii ei. Împreună cu celelalte surori, își implorau părinții:

— Nu puteți scăpa de ea? N-o puteți controla?

Într-o zi, sora mai mare s-a certat îngrozitor cu tatăl lor și l-a împins prin rama cu plasă a ușii. Acela a fost momentul în care părinții au trimis-o de

acasă — și din acel moment viața ei a devenit și mai agitată.

— Poate că eu am fost motivul pentru care ai mei au decis s-o trimită de acasă, a spus Iris.

— Dacă vrei să ai o relație de afecțiune cu surorile tale, aceasta nu se poate baza pe nevoia uneia de alta, ci pentru că *vreți* să fiți alături una de alta. Așa că poți alege. Vrei să ai vinovăția sau vrei să ai iubirea?

Alegerea iubirii înseamnă să devii blând, bun și iubitor *cu tine însuți/însăți*. Să încetezi să te mai raportezi la trecut. Să încetezi să te mai scuzi că nu ești acolo ca să-i salvezi pe toți. Înseamnă să spui: „Am făcut tot ce-am putut“.

— Dar mi se pare că o parte din drumul meu prin viață este să găsesc cumva o soluție la ceea ce s-a întâmplat cu noi trei, a spus Iris. Fiind singura persoană din familie care nu a avut probleme majore, am fost și singura care a reușit, pe atunci, să țină lucrurile sub control. Iar acum mi se pare o lipsă de loialitate din partea mea că nu le pot ajuta.

Unele dintre primele întrebări pe care le pun pacienților mei este: „Când ți s-a terminat copilăria? Când ai început să protejezi pe cineva sau să ai grijă de cineva? Când ai încetat să fi tu însuși și ai început să îndeplinești un rol?“

— Se poate să te fi maturizat foarte rapid, i-am spus lui Iris. Ai devenit un mic adult, ai avut grijă de alții, ai fost cea responsabilă. Și te simți vinovată pentru că, orice ai fi făcut, n-a fost suficient.

A dat din cap, cu lacrimile curgându-i pe obraji.

— Așadar, hotărăște-te acum: când „destul“ e destul?

Este dificil să renunțăm la vechile noastre modalități de a ne câștiga „A“-urile și să descoperim un alt mod de a pune bazele iubirii și conectării cu ceilalți, un mod care ține de interdependență, nu de dependență; de iubire, nu de nevoie.

Adeseori îmi întreb pacienții, în încercarea de a-i ajuta să acceseze propriile tipare timpurii de comportament: „Există vreun lucru pe care-l faci în exces?“ Folosim destul de des substanțe sau comportamente pentru a ne vindeca rănilor: mâncare, zahăr, alcool, cumpărături, jocuri de noroc, sex. Este posibil chiar să abuzăm de unele obiceiuri sănătoase. Putem deveni dependenți de muncă, de sport sau de diete prea restrictive. Dar când suntem însetați de afecțiune, atenție și aprobare — de lucrurile pe care nu le-am primit când eram mici — nimic nu va fi suficient pentru a ne satisface această nevoie. Așa ajungi în locul nepotrivit pentru a umple golul. Este ca și când ai merge la magazinul de

bricolaj ca să-ți cumperi o banană. Lucrul pe care-l cauți nu-i acolo. Cu toate astea, mulți dintre noi mergem în magazinul greșit.

Câteodată devenim dependenți de o nevoie. Altădată devenim dependenți de sentimentul că cineva are nevoie de noi.

---

## UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT — NU ESTE IDENTITATEA TA.

---

Lucia este asistentă medicală și este convinsă că are în codul genetic atenția pentru ceilalți, împreună cu întrebările: „De ce anume ai nevoie? Cum pot să te ajut?“. I-a luat zeci de ani de mariaj cu un bărbat dificil, un mariaj în care i-a crescut copiii, inclusiv o fiică cu dizabilități, ani în care i s-a spus: „Fă asta! Fă ailaltă!“, până când a început să-și pună întrebarea: „Dar eu? Eu cine sunt în această situație?“.

Acum învață să fie mai asertivă, să nu își mai ignore propriile preferințe și dorințe. Câteodată, asta generează un răspuns dur din partea celorlalți. Prima dată când a stabilit o limită în comportamentul soțului ei, refuzând să se ridice de pe canapea ca să-i pregătească un sandvici, el a urlat: „Îți ordon!“.

Lucia a respirat adânc, ca să se liniștească, apoi i-a spus: „Nu primesc ordine. Dacă îmi mai vorbești în felul ăsta, plec din cameră“.

Învață să recunoască faptul că senzația clară pe care-o simte în capul pieptului când e aproape să răspundă „da“ unei solicitări este semnalul că trebuie să se oprească și să se întrebe: „Oare vreau să fac asta? O să fiu nemulțumită dacă accept?“.

Este bine să fii *ego*-ist: să exersezi *ego*-afecțiunea și *ego*-grija.

---

## NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

---

Pe când Lindsey și Jordan erau mici, Marianne și Rob s-au angajat să-și ofere unul altuia câte o seară petrecută de unul singur, departe de cadrul familial. În seara în care ieșea Marianne, Rob a fost de acord să stea cu copiii acasă, și invers. Într-una din săptămâni, în oraș se afla un economist faimos venit de la Londra, al cărui discurs Rob voia să-l audă. Dar evenimentul coincidea cu seara „liberă” a Mariannei; ea își cumpăraseră deja bilete să meargă la teatru cu o prietenă, iar el promisese deja să rămână acasă cu copiii. Când Rob i-a spus Mariannei că n-a găsit așa din scurt o bonă disponibilă, ea ar fi putut să-și sune prietena ca să reprogrameze și ar fi putut contacta teatrul să încerce să schimbe biletele pentru altă seară. Putem alege oricând să ne adaptăm, să fim flexibili. Problema este că mulți dintre noi ne grăbim să rezolvăm lucrurile și să ne adaptăm doar din obișnuință. Ne asumăm prea multă responsabilitate pentru problemele altora, îi antrenăm să se bazeze pe noi, în loc să se bazeze pe ei înșiși, și ne pavăm propriul drum spre resentimente. Marianne l-a sărutat pe Rob pe obraz și i-a spus: „Doamne, scumpule, se pare că ai o dilemă. Sper să o rezolvi”. Până la urmă, i-a luat pe copii cu el la prelegere, iar ei s-au jucat pe sub scaunele din amfiteatru, îmbrăcați în pijamale.

Câteodată, viața ne cere să mergem cu fluxul evenimentelor, sunt momente în care e mai bine să punem pe primul plan nevoile altora, să ne schimbăm planurile. Și, firește, ne dorim să facem tot ce ne stă în putere ca să-i susținem pe cei dragi, să fim receptivi la nevoile și dorințele lor, să ne angajăm în munca de echipă și în relația de interdependență. Dar generozitatea nu este generozitate dacă este oferită permanent pe cheltuiala noastră, dacă dărnicia ne transformă în martiri sau ne alimentează resentimentele. Iubirea înseamnă să practicăm și iubirea de sine, să ne străduim să fim generoși și înțelegători față de ceilalți — și față de noi înșine.

Spun adeseori că „amor” este un cuvânt din patru litere, care se scrie așa: T-I-M-P.

Timp. Cu toate că resursele noastre interioare sunt nelimitate, timpul și energia noastră nu sunt. Se termină. Dacă lucrezi sau urmezi o școală; dacă ai copii, dacă ești într-o relație, dacă ai prieteni; dacă faci voluntariat, sport sau participi la un club de carte, un grup de susținere sau ajuți într-un lăcaș de cult; dacă ai grijă de un părinte în vârstă sau de cineva cu nevoi medicale sau nevoi speciale — cum îți organizezi timpul astfel încât să nu te neglijezi nici pe tine? Când te odihnești sau îți încarci bateriile? Cum creezi un echilibru între muncă, iubire și joc?

Câteodată, cel mai dificil mod de a ne face un serviciu nouă înșine este să cerem ajutor. Timp de câțiva ani m-am văzut cu un domn foarte drăguț, un adevărat gentleman, Gene, minunatul meu partener de dans. Când a fost internat în spital pentru câteva săptămâni, l-am vizitat zilnic și a fost fericit să mă lase să-l cocoloșesc nițel — l-am ținut de mână, i-am dat să mănânce cu lingurița. Este minunat când cineva îți oferă darul generozității. Într-o după-amiază, pe când mă aflam la el la spital, am observat că tremură. A recunoscut că îi era un pic frig, dar pentru Gene amabilitatea este pe primul loc și își făcuse atâtea griji ca nu cumva să pară pretențios, încât n-a îndrăznit să ceară o pătură mai calduroasă. În încercarea de a nu fi o povară pentru nimeni s-a neglijat pe sine.

Și eu obișnuiam să fac asta. În primele noastre zile ca imigranți, am trăit împreună cu Béla și Marianne într-un apartament minuscul pentru slujitori, în fundul unei case din Park Heights, Baltimore. Ajunseserăm în Statele Unite fără niciun ban — a trebuit să împrumutăm cei zece dolari ca să putem coborî de pe vapor — și ne luptam din greu ca să avem ce mânca. În aceste împrejurări foarte grele, era pentru mine o chestiune de mândrie să umplu mai întâi farfuriile pentru Béla și Marianne — și să mă servesc și pe mine numai dacă mai rămânea ceva. Este adevărat că generozitatea și compasiunea sunt vitale pentru a prospera. Dar altruismul nu servește la nimic — creează frustrări pentru toată lumea. Și să fii autonom nu înseamnă să refuzi grija și iubirea celorlalți.

Odată, Audrey a venit în vizită acasă, în timp ce urma cursurile Universității din Texas, în Austin, un adevărat focar de activism și politici progresiste. Sâmbătă dimineață a deschis ușa de la dormitorul meu și a fost oripilată să mă vadă în pat, într-o cămașă de noapte de designer, în timp ce Béla îmi dădea să mănânc papaya proaspătă.

— Mamă! a strigat ea. În acel moment, eram dezgustătoare pentru ea — o făță dependentă. I-am stricat imaginea despre ce înseamnă o femeie puternică.

Ce nu a văzut ea a fost alegerea pe care am făcut-o, de a onora și accepta desfătarea soțului meu în a avea grijă de mine. El trăia, realmente, pentru aceste sâmbete în care se trezea devreme, trecea granița spre piața din Juarez și căuta acele papaya roșii și coapte, după care știa că mă dau în vânt. Asta îl bucura mult. Și mă bucura și pe mine faptul că împărtășeam acest ritual al simțurilor, că primeam ceea ce tânjea el să ofere.

Când ești liber, îți asumi responsabilitatea de a fi cine vrei cu adevărat să fii. Recunoști mecanismele de adaptare sau tiparele comportamentale pe care le-ai adoptat în trecut ca să-ți satisfaci nevoile. Te reconectezi cu acele părți din tine la care a trebuit să renunți și recuperezi, în întregul ei, acea persoană care nu ți s-a permis să fii. Renunți la obiceiul de a te abandona pe tine însuți/însăți.

Amintește-ți: ai ceva ce nimeni altcineva nu va avea vreodată. Te ai pe tine. Pentru toată viața.

Acesta este motivul pentru care vorbesc mereu cu mine însămi. Îmi spun: „Edie, tu ești unică. Ești minunată. Poți fi tot mai mult și mai mult Edie, cu fiecare zi mai mult“.

---

## RENUNȚĂ LA OBICEIUL DE A TE ABANDONA PE TINE ÎNSĂȚI.

---

Nu mai am obișnuința de a mă nega pe mine însămi, emoțional sau fizic. Sunt mândră să fiu o femeie care se ține extraordinar de bine! Regimul meu de sănătate include acupunctură și masaj. Fac periodic tratamente de înfrumusețare care nu sunt necesare, dar mă fac să mă simt bine. Fac tratamente faciale. Îmi vopsesc părul — nu într-o singură culoare, ci în trei, de la închis la deschis. Mă duc la raionul de machiaj din magazin și experimentez noi feluri în care să-mi fardez ochii. Dacă n-aș fi învățat cum să-mi dezvolt respectul de sine interior, oricâte răsfățuri ar veni din afară n-ar putea schimba felul în care m-aș percepe. Dar acum că am o mare stimă de sine, acum că mă

iubesc pe mine însămi, știu că dacă îmi port de grijă înăuntrul meu înseamnă că-mi port de grijă și în exterior — că mă tratez cu lucruri plăcute fără să mă simt vinovată, că las ca înfățișarea mea să fie o cale pentru exprimarea sinelui. Și am învățat și să accept complimentele. Când cineva îmi spune: „Îmi place eșarfa ta“, îi răspund: „Mulțumesc. Și mie îmi place“.

N-o să uit niciodată ziua în care am dus-o pe adolescenta Marianne să-și cumpere haine, iar ea a încercat o ținută aleasă de mine și a spus: „Mamă, nu e genul meu“. Comentariul ei m-a șocat. M-am temut că am crescut-o mofturoasă, poate chiar nerecunoscătoare. Dar apoi mi-am dat seama ce dar este să ai copii care știu ce vor și gândesc cu mintea lor, care știu ce este „în stilul lor“ și ce nu.

Scumpule, scumpo, găsește-te *pe tine* și apoi umple ce-ai găsit cu și mai mult „tu“. Nu trebuie să muncești din greu ca să fii iubit. Nu trebuie decât să fii *tu*. Poți fi tot mai mult și mai mult „tu“, în fiecare zi tot mai mult.

## SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE AUTONEGLIJARE

- **Oricare ar fi lucrul pe care-l exersezi, vei deveni tot mai bun.** Petrece cel puțin cinci minute pe zi savurând senzații plăcute: prima înghițitură de cafea dimineața, senzația de căldură a razelor de soare pe pielea ta sau îmbrățișarea unei persoane iubite, sunetul unui râs sau al ploii pe acoperiș, mirosul de pâine caldă. Acordă-ți timp ca să observi și să trăiești bucuria.
- **Muncește, iubește, joacă-te.** Fă-ți un tabel care să arate câte ore ești activ într-o săptămână. Marchează timpul pe care-l petreci zilnic muncind, iubind și jucându-te. (Unele activități s-ar putea să se încadreze în mai mult de o categorie; în acest caz, folosește toate etichetele care se potrivesc). Apoi adună numărul total de ore petrecut într-o săptămână obișnuită muncind, iubind și jucându-te. Cele trei categorii sunt cât de cât echilibrate? Cum altfel ai putea să-ți organizezi zilele, așa încât să te ocupi mai mult cu activitatea care a primit cel mai puțin din timpul tău?
- **Arată un pic de iubire și pentru tine.** Gândește-te la un moment din ultima săptămână în care cineva ți-a cerut ceva sau a solicitat o favoare. Cum ai răspuns? Ai făcut-o din obișnuință? Din necesitate? Pentru că așa ai vrut? Cum ai simțit acest răspuns fizic, în corp? A fost bun pentru tine? Acum gândește-te la un moment din ultima săptămână când ai cerut — sau ai vrut să ceri — ajutorul cuiva. Ce ai spus? Cum a mers? Răspunsul a fost bun pentru tine? Ce poți face astăzi ca să fii egoist și să arăți mai multă iubire și grijă pentru tine?

## Capitolul 4. Cu fundul în două luntre

### *Închisoarea secretelor*

În Ungaria avem o expresie: *Dacă stai cu fundul în două luntre, s-ar putea să te rupi în jumătate.*

Dacă trăiești o viață dublă, aceasta te va ajunge din urmă.

Când ești liber, ai capacitatea de a trăi cu autenticitate, de a înceta să mai stai călare pe spațiul dintre două locuri — sinele ideal și cel real — și să ajungi la o congruență. Înveți cum să stai cu totul în luntrea propriei împliniri.

Când a ajuns la mine, Robin se lupta cu golul dintre cele două luntre; mariajul ei era pe cale să se destrame. Era epuizată de încercarea de a se ridica la înălțimea pretențiilor soțului ei, iar căsnicia lor se dovedea pustiită și lipsită de pasiune. Simțea că are nevoie de o mască de oxigen doar ca să supraviețuiască zilnic. În căutarea alinării și a bucuriei, a intrat într-o relație.

Infidelitatea este un joc periculos. Nimic nu este mai incitant decât un iubit nou. Când ești într-un alt pat, nu vorbești despre cine o să ducă gunoiul, al cui e rândul să ducă trupa de copii cu mașina la antrenamentul de fotbal. Totul este doar plăcere, fără nicio responsabilitate. Și este temporar. O vreme, la începutul aventurii sale, Robin s-a simțit plină de viață și bucurie, mai optimistă, mai înfloritoare, capabilă să tolereze situația de acasă, pentru că nu mai jinduia după afecțiunea și intimitatea ce-i erau servite în altă parte. Dar apoi iubitul ei i-a dat un ultimatum. Trebuia să aleagă între el și soț.

S-a programat la prima ședință cu mine pentru că era într-un blocaj, incapabilă să se decidă. La prima noastră întâlnire s-a plimbat încolo și înapoi, detaliind argumentele pro și contra ale unei alegeri ce părea imposibilă. În timp ce divorțul l-ar fi împiedicat pe iubitul ei s-o părăsească, i-ar fi devastat pe cei doi copii. Dar dacă rămânea căsătorită, ar fi trebuit să renunțe la singura persoană care o făcea să se simtă văzută și prețuită. Era fie fericirea copiilor, fie împlinirea ei.

Însă alegerea fundamentală pe care o avea de făcut nu era despre care dintre bărbați să-i fie alături. Indiferent cum ar fi procedat cu soțul ei — sustragerea, ascunsul, păstrarea secretelor — ar fi continuat să facă și cu amantul sau în

oricare altă relație romantică, până când alegea să se schimbe. Libertatea ei nu era despre alegerea bărbatului potrivit. Era despre găsirea unui mod de a-și exprima dorințele, speranțele și temerile, în orice fel de relație.

Din păcate, aceasta este o problemă comună. Chiar și o căsnicie începută cu pasiune și o bună conectare între soți poate deveni o celulă de închisoare. Această transformare se petrece încet, în timp, și adeseori este dificil să vezi când și cum s-au ridicat zăbrelele. Există intruși obișnuiți — stresul în legătură cu banii, cu serviciul, copiii, membrii familiei extinse sau boala — și pentru că multor cupluri le lipsesc timpul sau instrumentele pentru a rezolva aceste frecuşuri, grijile, durerea și furia cresc tot mai mult. După o vreme, devine și mai greu să exprimi aceste sentimente, fiindcă ele duc la încordare sau certuri, așa că este preferabil să eviți complet subiectele dureroase. Înainte ca cei doi să-și dea seama, deja trăiesc vieți separate. Ușa este deschisă pentru altcineva care să intre și să încerce să umple golurile lăsate de lucrurile care s-au pierdut.

---

## UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT — NU ESTE IDENTITATEA TA.

---

Când o relație este încordată, nu este vina unei singure persoane. Ambii parteneri au făcut anumite lucruri pentru a menține distanța și disputele. Soțul lui Robin era perfecționist. O critica, o judeca și era greu de mulțumit. La început a fost greu pentru ea să recunoască faptul că a făcut și ea lucruri care au dăunat relației: s-a îndepărtat, a plecat în altă cameră, nu i-a mai păsat, a dispărut. Mai presus de orice, a făcut un secret din nefericirea ei. Aventura era un secret colateral. Secretul principal îl reprezentau toate acele lucruri pe care le ascundea deja din obișnuință de soțul ei — stările de spirit oscilante din fiecare zi, tristețile și bucuriile, dorințele și suferința.

Onestitatea începe atunci când înveți să-ți spui adevărul ție însuși/însăși.

I-am spus lui Robin că o voi trata în continuare dacă dorește, dar numai cu condiția să pună relația extraconjugală în așteptare cât timp lucrează cu mine,

pentru a avea o relație mai onestă cu ea însăși.

I-am dat de făcut două exerciții. Pe primul îl numesc „Semne vitale“. Este o modalitate rapidă de a-ți lua singur temperatura, astfel încât să devii conștient de climatul interior și de atmosfera emoțională pe care o aduci în lume. Comunicăm permanent, chiar dacă nu scoatem o vorbă. Singurul moment în care nu comunicăm este atunci când suntem în comă. De câteva ori pe zi fă un efort conștient de a-ți verifica trupul și întreabă-te: „Mă simt ușor și cald sau rece și înțepenit?“

Lui Robin nu i-a plăcut să descopere cât de des era înțepenită, rigidă, închisă în ea. În timp, gestul de a-și verifica temperatura emoțională a ajutat-o să se simtă mai ușurată. Și în acest moment am introdus al doilea exercițiu, „Întreruperea tiparului“ — o modalitate de a înlocui în mod conștient răspunsul obișnuit cu altceva. Când simțea că-și dorește să se îndepărteze sau să se rețină în relația cu soțul ei, Robin făcea un efort conștient să nu se facă nevăzută. Își îmblânzea privirea și își privea soțul cu ochi iubitori — ceva ce nu mai făcuse de multă vreme. Într-o seară, la cină, ea l-a mângâiat delicat pe mână.

A fost un pas mic spre intimitate. Le rămâneau în continuare multe lucruri de reparat, dacă voiau să-și reclădească relația. Dar acesta era un început.

Vindecarea nu poate avea loc cât timp ascundem sau renegăm părți din ființa noastră. Lucrurile asupra cărora păstrăm tăcerea sau pe care le ascundem devin ca ostacii din beci care încearcă tot mai disperat să ne atragă atenția.

Știu acest lucru pentru că și eu am încercat ani întregi să-mi ascund trecutul, să tănuiesc ceea ce mi s-a întâmplat, să-mi ascund furia și suferința. Când am fugit, împreună cu Béla, din Europa comunistă, imediat după război, și am ajuns cu Marianne în America, nu-mi doream decât să fiu o persoană obișnuită. Nu voiam să fiu ruina umană care eram, o mamă supraviețuitoare a Holocaustului. Am lucrat într-o fabrică de confecții, tăind ațele care atârnau din lenjeria intimă pentru băieți, plătită cu șapte cenți pe duzina de chiloți, prea speriată să scot o vorbă în engleză de teamă că ceilalți îmi vor auzi accentul. Nu voiam decât să mă integrez, să fiu acceptată. Nu voiam ca oamenii să mă compătimească. Nu voiam să-mi arăt cicatricile.

Abia zeci de ani mai târziu, când mi-am finalizat pregătirea ca psiholog clinician, am realizat prețul dublei mele existențe. Încercam să-i vindec pe alții fără să mă vindec pe mine. Eram o impostoare. În exterior, eram doctor. În

interior, o fată de șaisprezece ani, speriată de moarte, tremura îngrozitor, îngropată în negare, în dorința de a reuși cu orice preț și în perfecționism.

Până când am putut înfrunta adevărul, am avut un secret, iar secretul acela m-a avut pe mine.

Secretul meu îi avea, deopotrivă, și pe copiii mei, în niște moduri pe care încă încerc să le înțeleg. Amintirile din copilărie pe care le-au împărtășit Marianne, Audrey și John — frica și tensiunea pe care le resimțeau dincolo de suprafață, fără să știe despre ce sunt — seamănă cu ce am citit în scrisorile trimise de cititori din toată lumea, copii ai supraviețuitorilor Holocaustului.

Ruth, ai cărei părinți au fost supraviețuitori originari din Ungaria, mi-a spus despre impactul pe care tăcerea părinților săi l-a avut asupra ei în timp ce creștea. Pe de o parte, a avut o copilărie minunată. Mama și tatăl ei păreau, în exterior, veseli și ușurați că au emigrat în Australia, fericiți să le poată oferi copiilor o bună educație, să-i trimită la cursuri de balet și de pian, să-i crească într-un mediu pașnic și liniștit, să-și sărbătorească realizările și prieteniiile. „Suntem norocoși, slavă cerului“, spuneau ei adeseori. Nu exista pecetea evidentă a traumei.

Însă exista o decuplare între experiențele interioare și exterioare ale lui Ruth. Atitudinea pozitivă a părinților ei în legătură cu prezentul, aflat în contrast cu tăcerea lor în legătură cu trecutul, îi provoca o stare de anxietate. O presimțire și-a croit drum prin multe experiențe, oricât de plăcute sau banale ar fi fost acestea. Preluând trauma și fricile nemărturisite ale părinților ei, a dezvoltat și ea convingerea că ceva nu era în regulă, că ceva îngrozitor era pe cale să se întâmple. A devenit mamă și psihiatru de succes, dar indiferent de cât de împlinită s-a simțit, a adăpostit permanent o spaimă cronicizată și s-a întrebant încontinuu „De ce simt acest lucru?“. Nici măcar pregătirea ei profesională în psihiatrie nu i-a oferit lentilele potrivite pentru a înțelege.

Când a împlinit nouăsprezece ani, fiul cel mic al lui Ruth i-a cerut să-i ducă, pe el și pe fratele lui, în Ungaria. Voia să afle mai multe despre bunicii lor, care nu mai erau în viață. În contextul amplificării extremismului de dreapta, înțelegând faptul că cei care nu-și știu istoria sunt condamnați s-o repete, fiul ei a simțit că are datoria de afla mai multe despre trecut. Dar Ruth s-a eschivat. Fusesse în Ungaria în tinerețe, în perioada de vârf a comunismului, și nu avusese o experiență prea plăcută. N-avea niciun chef să revină.

Apoi, un prieten i-a recomandat o carte — *Alegerea!* — și lectura ei i-a dat curajul și un nou îndemn de a înfrunța trecutul părinților ei. A fost de acord să meargă în această călătorie.

S-a dovedit că reconstituirea trecutului părinților alături de fiii ei a fost o experiență profund transformatoare și tămăduitoare. Au vizitat sinagoga care găzduiește o expoziție despre ghetoul din Budapesta. Ruth a văzut pentru prima dată poze care arătau în detaliu prin ce a trecut mama ei. A fost dureros și dificil să accepte acest trecut. Dar a fost deopotrivă util și dătător de forță. A câștigat o mai bună înțelegere a lucrurilor și un nou sentiment de conectare cu părinții ei — a înțeles de ce erau atât de reticenți în a vorbi despre trecut, a apreciat faptul că au încercat s-o protejeze și să se protejeze și pe ei. Dar ascunderea sau minimalizarea adevărului nostru nu îi protejează pe cei pe care-i iubim. Dacă vrem să-i ocrotim, trebuie să încercăm să ne vindecăm de trecut, așa încât să nu le transferăm lor trauma noastră, fără să vrem. Confruntată cu moștenirea familiei ei, Ruth a reușit să se alinieze cu ea însăși. Să se împace cu rădăcina anxietății sale și să înceapă să se elibereze de ea.

Vindecarea mea nu a început decât după ce un coleg, student la Universitatea din Texas, mi-a dat un exemplar al cărții lui Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning*<sup>1</sup> și după ce mi-am făcut într-un final curaj s-o citesc. Am avut atât de multe scuze și atât de multe motive ca să opun rezistență: „N-am nevoie să citesc despre experiența altcuiva la Auschwitz“, mi-am spus. „Am fost acolo! De ce să simt iar toată suferința aia? De ce să deschid chiar eu calea coșmarurilor? De ce să merg iar în iad?“ Dar când, într-un final, am deschis cartea doar un pic, în mijlocul nopții, în timp ce toți din familie dormeau și casa era tăcută, s-a întâmplat ceva neașteptat: am simțit că mă vede și pe mine cineva. Frankl fusese unde fusesem și eu. Mi se părea că îmi vorbește mie, direct. Experiențele noastre nu au fost identice. El avea treizeci de ani când a fost închis, era deja cunoscut ca psihiatru; eu eram o gimnastă de șaisprezece ani, elevă la balet, visând la iubitul meu. Dar felul în care a scris despre partea comună din trecutul nostru mi-a schimbat viața. Am văzut o nouă posibilitate pentru mine — un mod de a renunța la secrete, de a nu mă mai ascunde, de a înceta să mă lupt și să fug de trecut. Cuvintele lui — și mai târziu mentoratul — mi-au dat curajul și inspirația de a înfrunța și de a-mi exprima adevărul și, prin dezvăluirea secretului meu, să-mi revendic sinele autentic.

Răfuiala și eliberarea sunt imposibile când păstrăm secrete — când operăm cu un cod al negării, deziluziei sau minimalizării.

Câteodată, cerința de a păstra un secret este nemărturisită și inconștientă. Câteodată, alții ne cumpără liniștea prin amenințări și forță. Oricum ar fi, secretele sunt dăunătoare, deoarece creează și mențin climatul propice pentru rușine, iar rușinea este punctul cel mai de jos al oricărei dependențe. Libertatea vine din înfruntarea și mărturisirea adevărului — și, așa cum voi explora în capitolul următor, acest lucru este posibil numai atunci când creăm în noi înșine o atmosferă de iubire și acceptare.

## SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE SECRETE

- ***Dacă stai cu fundul în două luntre, o să te rupi în jumătate.*** Pune două scaune unul lângă altul. Așază-te mai întâi pe unul dintre ele, fără să încrucișezi picioarele. Simte felul în care ți se sprijină tălpile pe podea. Simte cum oasele bazinului ți se lasă grele pe scaun. Simte cum ți se alungește șira spinării din pelvis, cum capul ți se ridică dinspre gât. Relaxează umerii, îndepărtându-i cât mai mult de urechi. Respiră profund de câteva ori, respirații pline, întinde-te când inspiri, revino când expiri. Apoi schimbă poziția, astfel încât să stai cu o fesă pe un scaun și cu cealaltă pe celălalt scaun. Verifică tălpile, oasele bazinului, coloana vertebrală, gâtul, capul și umerii. Cum îți sunt corpul și respirația când stai rășchirat pe două scaune? La final întoarce-te pe un singur scaun. Fixează bine tălpile și oasele bazinului. Alungește coloana și întinde gâtul. Te-ai întors acasă. Urmărește-ți respirația în timp ce te realiniezi și restabilești concordanța cu tine însuși/însăți.
- ***Onestitatea începe prin a învăța să-ți spui adevărul ție însuși/însăți.*** Încearcă exercițiul „Semne vitale”, folosit de Robin pentru a-și repune căsnicia pe picioare. De câteva ori pe zi, fă un efort conștient de verificare a corpului și a propriei temperaturi emoționale. Întreabă-te: „Mă simt flexibilă și caldă sau rece și înțepenită?”
- ***Spune adevărul în fața celor care te fac să te simți în siguranță.*** Grupurile de sprijin și programele în doisprezece pași pot reprezenta locuri extraordinare unde să-ți împărtășești adevărul — și unde să înveți de la alții care fac același lucru. Găsește un grup care organizează întâlniri în zonă sau online, unde să te afli în compania unor oameni care pot înțelege prin ce treci și ce simți. Participă la cel puțin trei întâlniri înainte de a decide dacă acest lucru este sau nu potrivit pentru tine.

Apărută și în limba română cu titlul *Omul în căutarea sensului vieții*, traducere de Florin Tudose, Editura Vellant, București, 2018 (n.t.).

## Capitolul 5. Nimeni nu te respinge în afară de tine

### *Închisoarea vinovăției și a rușinii*

Mi-a luat zeci de ani ca să mă iert că am supraviețuit.

Am absolvit facultatea în 1969. Eram o imigrantă de patruzeci și doi de ani, mamă a trei copii. Am avut nevoie de mult curaj și de multă dedicare ca să învăț engleza și să mă întorc la școală. Și am absolvit cu onoruri!

Dar nu am mers la ceremonia de absolvire. Mi-era prea rușine.

Ca mulți alți supraviețuitori, în anii de după război m-am luptat cu o vinovăție devastatoare. Trecuseră douăzeci și patru de ani de când sora mea, Magda, și cu mine fuseserăm eliberate. Însă tot nu puteam pricepe de ce eu trăiam, în timp ce părinții și bunicii mei și alte șase milioane de oameni pieriseră. Chiar și o reușită sau o sărbătoare erau întinate de certitudinea mea că sunt un obiect deteriorat, nevrednic de bucurie, că orice lucru rău se petrecea cumva din vina mea, că era doar o chestiune de timp până ce toată lumea avea să descopere cât de defectă eram.

Vina intervine atunci când te acuzi singur, când crezi că ceva anume este greșeala ta. Este important să separăm vina de remușcări. Remușcarea este răspunsul potrivit atunci când facem o greșală fatală, nocivă sau facem un rău. Este mai apropiată de mâhnire. Înseamnă să acceptăm că trecutul e trecut, că nu mai putem da timpul înapoi și să ne dăm voie să fim triști în legătură cu ce am făcut. Pot avea remușcări și să recunosc totodată că toate lucrurile prin care am trecut, toate alegerile pe care le-am făcut m-au adus în ziua de azi. Remușcarea este în prezent. Și poate coexista cu iertarea și cu libertatea.

Însă vina te ține prizonier. Își are rădăcina în rușine — când îți spui: „Nu sunt valoros”; când crezi că nu ești destul, că nimic nu-i destul, indiferent ce ai face. Vina și rușinea pot fi absolut epuizante. Dar nu reprezintă evaluarea corectă a ceea ce suntem, ci un tipar al gândirii alese de noi, în care rămânem prizonieri.

Întotdeauna vei putea alege ce să faci cu informațiile pe care ți le oferă viața. Odată, pe când susțineam o prelegere în cadrul unei conferințe am văzut cum, la mijlocul prezentării mele, un bărbat foarte respectabil se ridică și iese din sală. Aproape că am încremenit pe scenă, prinsă în capcana unei discuții

interioare negative: „Nu sunt bună de nimic. Nu meritam să fiu invitată la această conferință. Nu sunt de calibrul ăsta“. Câteva minute mai târziu, ușa amfiteatrului s-a deschis din nou și bărbatul respectiv a intrat și s-a așezat. Probabil că ieșise doar ca să bea niște apă sau să meargă la toaletă, dar în intervalul acela mă așezasem deja singură sub ghilotină.

Nimeni nu se naște cu sentimentul de rușine. Însă, pentru mulți dintre noi, mesajul rușinii începe devreme. Când Lindsey, cea mai mare dintre nepoții mei, era în școala primară, a fost repartizată într-o clasă pentru „copii talentați și înzestrați“ (mă frustrează ideea acestei etichetări, în sine — *toți* copiii sunt talentați și dăruți, fiecare este un diamant unic!). Uneori avea probleme și nu prea reușea să țină pasul, iar profesoara a început s-o numească „vagonetul meu codaș“. Scumpa de Lindsey a pus la suflet cuvintele profesoarei. A ajuns să creadă că nu era destul de capabilă să se afle în clasa respectivă, că locul ei nu era acolo, că ea nu valora nimic. Era gata să renunțe. Dar i-am vorbit despre cât e de important să n-o lase pe profesoară s-o definească. Așa că a rămas în clasă. Și după niște ani, când și-a scris eseul pentru admiterea la facultate, l-a intitulat: „Când vagonetul codaș devine motor“. A absolvit cu onoruri la Princeton.

Și eu am fost luată în râs de la o vârstă fragedă, cam pe la trei ani, când am căpătat strabism. Înainte de operația de corectare a vederii, surorile mele îmi fredonau cântecele crude: „ești așa de urâtă și caraghioasă, că n-o să te ia nimeni de nevastă“. Chiar și mama îmi spunea: „Bine că ești deșteaptă, fiindcă nu arăți prea grozav“. Acestea sunt mesaje dificil de primit și greu de uitat. Dar, până la urmă, problema n-a fost ce mi-a spus familia. Problema a fost că eu i-am crezut.

Și am continuat să-i cred.

---

SUNTEM  
PREA ADESEA  
ÎNCORSETAȚI DE  
AȘTEPTĂRI, DE  
SENTIMENTUL CĂ  
AVEM DE ÎMPLINIT  
UN ANUMIT ROL  
SAU O ANUMITĂ  
FUNCȚIE.

---

Pe când Marianne și Rob trăiau în La Jolla, alături de copiii lor, obișnuiam să-i vizitez în fiecare luni, să le pregătesc cina. Câteodată preparam mâncăruri americane, alteori ungurești. Faptul că-mi hrăneam nepoții, sentimentul că făceam parte din viața lor de zi cu zi reprezenta bucuria mea săptămânală. Într-o seară mă aflu în bucătărie, cu oalele bolborosind și tigăile sfârâind pe aragaz. Marianne s-a întors de la serviciu și, îmbrăcată în minunatul ei costum de mătase, a început imediat să scoată de prin dulapuri capacele potrivite și să astupe oalele. Mi-a stat inima în loc. Eu mă străduiam să fiu de ajutor, să-mi fac familia fericită, și uite-o pe ea arătându-mi că nu făceam bine. Că nu sunt destul de bună. Mi-a luat o vreme să-mi dau seama că mesajul despre o eventuală greșală a mea nu venea de la Marianne — venea de la mine.

Pentru a-mi contracara convingerea că sunt defectă, m-am luptat mult să obțin perfecțiunea, crezând că pot găsi și parcurge propria cale de a învinge rușinea. Dar suntem oameni, nici mai mult, nici mai puțin, iar oamenii nu sunt infailibili. Libertatea stă în acceptarea sinelui nostru complet și imperfect și în renunțarea la nevoia de perfecțiune.

În fond, vina și rușinea nu vin din exterior, ci din interior. Mulți dintre pacienții mei ajung la terapie în momentul unui divorț dureros sau al unei despărțiri. Ei jelesc moartea unei relații și dispariția tuturor speranțelor, visurilor și așteptărilor reprezentate de aceasta. Însă, de obicei, nu vorbesc

despre suferință — vorbesc despre sentimentul de respingere. „El m-a respins“. „Ea m-a respins“. Dar respingerea este doar un cuvânt pe care l-am inventat pentru a exprima sentimentul pe care-l avem când nu obținem ce ne dorim. Cine a spus că trebuie să ne iubească toată lumea? Ce zeu a spus că trebuie să primim ce vrem, când vrem, cum vrem, în felul în care vrem? Și cine a spus că e garantat să ai tot ce vrei? Nimeni nu te respinge în afară de tine.

Deci alege semnificația pe care vrei s-o ai. Când țin un discurs în urma căruia sunt ovaționată în picioare și îmbrățișată de sute de oameni care mă salută cu ochii plini de lacrimi și îmi spun: „Mi-ai schimbat viața“ și există o singură persoană care îmi strânge mâna și îmi spune: „Discursul dumneavoastră a fost foarte bun, *dar...*“, pot alege cum să răspund. Fie mă prăbușesc într-un abis de nesiguranță, spunându-mi: „Oh, Doamne, unde oi fi greșit?“, fie pot recunoaște că observația aceea critică ar putea avea de-a face mai degrabă cu cel care a formulat-o, decât cu mine — cu așteptările pe care le-a avut acela în privința prelegerii mele sau cu faptul că se simte puternic și inteligent atunci când găsește ceva de criticat. Sau îmi pot pune întrebarea: „Este ceva folositor în vorbele lui, care să-mi susțină dezvoltarea personală și creativitatea?“. Indiferent dacă îmi propun să asimilez feedback-ul sau să trec peste el, tot pot spune: „Îți mulțumesc pentru opinie“ și apoi să-mi văd de viață.

Când ne trăim existența eliberați de rușine, nu lăsăm evaluările altora să ne definească.

Și, mai presus de orice, alegem cum să vorbim cu noi înșine.

Petrece o zi ascultându-ți discursul interior. Fii atent la ce ești atent — acestea sunt lucrurile pe care le impui și consolidezi. Aceste gânduri vor influența felul în care te simți. Și felul în care te simți va dicta felul în care acționezi. Dar nu trebuie să trăiești după aceste standarde și mesaje. Nu te-ai născut cu rușinea în minte. Sinele tău originar este deja minunat. Te-ai născut cu iubire, bucurie și pasiune; îți poți rescrie scenariul interior și îți poți revendica inocența. Poți deveni o persoană întreagă.

De când își amintea Michelle, toți cei care-o vedeau pe stradă spuneau: „Aș da orice să fiu ca tine“. Înaltă, subțire, frumoasă, realizată profesional, cu o energie minunată și suavă în preajma căreia oamenii își doresc să fie, văzută din afară era perfectă — iar pe dinăuntru murea încet.

În anii mei de practică, văzusem de nenumărate ori această dinamică devastatoare: un soț dominator, o soție care-și joacă foarte bine rolul — „gazda perfectă“. Este amabilă și generoasă, într-o manieră impecabilă, dar nu poate avea grijă de ea însăși. Și el este un bun actor, foarte iubitor și romantic în public, însă în viața privată se poartă mai degrabă ca un șef sau ca un părinte, spunându-i ce ar trebui și ce n-ar trebui să facă, cum ar trebui să-și petreacă timpul și cum să-și cheltuie banii. Ca să-i facă soțului pe plac, să-l împace și să-și adapteze reacțiile în fața dominației acestuia, soția renunță la puterea ei de adult, lăsându-l pe el să ia toate deciziile. Iar apoi se revanșează privându-se de hrană, fiindcă este singurul lucru pe care-l poate controla ea însăși. Se detașează și-și minimizează propriile sentimente de neputință micșorându-se la propriu — reducându-și trupul tot mai mult și mai mult. În cazurile disperate, chiar atunci când vrea să înceapă din nou să mănânce, nu poate. Corpul ei refuză alimentele.

Când a început terapia (nu cu mine, ci cu un terapeut excelent din orașul ei), Michelle avea deja instalată o tulburare alimentară bine înrădăcinată. Dar nu anorexia a îndemnat-o să ceară ajutor — ci problemele din căsnicie. Soțul ei era adeseori disprețuitor și răutăcios, iar asta o făcea să se simtă ca un copil speriat de un tată furios. Rațional, știa că este o femeie puternică, de succes, aflată în floarea vârstei, și nu un copil neajutorat. Dar înăuntrul ei era îngrozită să-l înfrunte. Când crizele lui de furie au început s-o îngrijoreze și să-i sperie pe copii, și-a dat seama că are nevoie de instrumente noi.

Dar ca să învețe să-și spună punctul de vedere trebuia să accepte o rușine imensă — toată suferința pe care încercase s-o țină sub tăcere prin înfometare. Când a învățat din nou să mănânce — recomand mereu ca acest proces să fie sub supraveghere medicală sau într-un program specializat, cu internare sau ambulatoriu — toate traumele și sentimentele pe care încercase să le țină în frâu s-au ridicat ca un val înspumat. Abuzurile sexuale din copilărie, o mamă disprețuitoare și detașată emoțional, părinți care o băteau sau, mai rău, o tratau de parcă nici n-ar fi existat, nu-i vorbeau, se purtau ca și când n-ar fi fost acolo. Era devastator să simți teroarea și durerea, să lași trecutul să iasă la suprafață. N-o putea face decât în doze foarte mici. Își dădea voie să simtă, apoi se înfometa, își dădea iar voie să simtă, iar se înfometa.

Procesul a scos la iveală o teribilă, sfâșietoare teamă de abandon.

„M-am agățat mereu de oameni despre care am crezut că țin la mine, că mă văd, că mă acceptă așa cum sunt cu adevărat“, a spus Michelle. „Când eram

copil, aveam o învățătoare cu care mă simțeam în siguranță. Când am mai crescut, rolul ei a fost preluat de un profesor, apoi de terapeut. Există mereu câte cineva de care mă simt atașată într-o manieră anxioasă. Logic vorbind, ca adult de patruzeci de ani, știu că sunt în siguranță și îngrijită. Totuși, mă simt adeseori ca fetița aceea de opt ani îngrozită că va pierde iubirea celorlalți, că va face un lucru care o să-i determine pe ceilalți să nu mai aibă grijă de ea“.

Amintește-ți, ești singura persoană pe care n-o vei pierde niciodată. Te poți uita undeva afară pentru a căpăta prețuire — sau poți învăța să te prețuiești singur.

La trei ani după începerea terapiei, Michelle a înregistrat progrese uluitoare. Mănâncă alimente sănătoase, în porții sănătoase. Nu mai face sport în exces. Este în stare să-i spună soțului ei când criticile lui o rănesc și folosește tehnici de mindfulness pentru a diminua reacțiile de teamă din corp. Continuă să lucreze pentru a se elibera de rușinea care o împovărează, rușine care iese la suprafață sub forma a trei tipare: *este vina mea, nu merit asta și ar fi putut fi mai rău*.

Mi-a spus: — Mă tot gândesc, oare de ce n-am făcut lucrurile altfel? Logic vorbind, știu că n-a fost vina mea pentru cele ce mi s-au întâmplat, dar o parte din mine încă se luptă să creadă cu adevărat acest lucru.

Dacă vrei să îți asumi felul în care gândești, mai întâi cercetează cum o faci și apoi decide: îți dă putere sau te epuizează? Înainte de a spune orice, mai ales ție însuși, întreabă-te: „Asta este un lucru bun și plin de iubire?“

Copilăria lui Michelle s-a terminat la opt ani, când au început abuzurile sexuale și psihice, chiar la vârsta când încep să ni se dezvolte lobii frontali și când începem să gândim logic. Vrem să înțelegem lucruri. Dar pe unele dintre acestea nu le vom înțelege niciodată. Câteodată dezvoltăm sentimente de vină cu scopul de a căpăta un sentiment de control asupra lucrurilor care sunt complet în afara controlului nostru, lucruri pe care nu le-am cauzat și nici nu le-am ales.

— Încetează să mai găsești un motiv pentru abuzuri, i-am spus, și începe să practici bunătatea. Alege o cale pe care s-o urmezi.

— Ah, bunătatea, a spus ea, lăsând să-i scape un hohot discret. Mereu mi-a venit natural să fiu bună cu ceilalți. Dar e un adevărat chin să fiu bună cu mine. La un anumit nivel, cred că nu merit bunătatea în viața mea. Nu cred cu adevărat că este în regulă să fiu fericită.

— Atunci îți poți spune: „Așa eram cândva“. Și să-ți recâștigi puterea asupra propriei gândiri. Nu ai nevoie decât de un cuvânt: permisiune. Îmi acord mie însămi permisiunea pentru plăcere.

A început să plângă.

— Scumpo, ia-ți puterea înapoi.

În schimb, Michelle folosea minimalizarea, își spunea că lucrurile ar fi putut sta mult mai rău. Chiar dacă fusese bătută cu o paletă, cel puțin părinții nu-și stinseseră țigările pe brațul ei, și-a spus ea.

I-am spus să scape de „ar trebui“-urile acelea. Să-și îmblânzească limbajul.

— Ascultă felul în care îți vorbești. Acceptă faptul că erai rănită. Iar apoi alege la ce vrei să renunți și ce înlocuiești. Ai căpătat obiceiul de a-ți minimaliza durerea și de a-ți dori să te faci mai mică. Acum construiește un nou obicei. Eliberează-te de vină înlocuind-o cu bunătate, asigurându-te că dialogul tău interior este plin de „da, sunt! da, pot! da, voi face“.

\* \* \*

---

## ÎN FIECARE CRIZĂ EXISTĂ O TRANZIȚIE.

---

Odată, pe când eram într-un turneu de prelegeri în Midwest, am fost invitată să iau cina la o familie minunată. Mâncarea era naturală și delicioasă, conversația plăcută, dar când am lăudat-o pe fiică, mama mi-a tras un picior pe sub masă. Mai târziu, la cafea și desert, mi-a șoptit: „Te rog, nu exagera cu laudele. Nu vreau să crească înfumurată“. În încercarea de a rămâne modești și de a ne crește astfel și copiii, riscăm să ne arătăm mai puțin importanți decât suntem cu adevărat — mai puțin decât întregul care suntem. Este momentul să-ți săruți mâna și să spui: „Așa te vreau, fata mea!“, „Așa te vreau, băiatul meu!“.

Iubirea față de tine însuți/însăși este singura fundație pentru împlinire, sănătate și bucurie. Așa că îndrăgostește-te de tine! Nu e narcisism. Odată ce începi să te vindeci, ceea ce vei descoperi nu va fi *noul* tu, ci *adevăratul* tu. Acel tu care a fost mereu acolo, minunat, născut cu iubire și bucurie.

## SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE VINĂ ȘI RUȘINE

- **Ai reușit.** Dacă există o parte din tine pe care o respingi sau o critici sistematic, imaginează-ți că ești foarte mic, atât de mic încât te poți strecura în propriul trup și poți da binețe fiecărui organ, fiecărei părți din tine. Dacă tu crezi că totul e din vina ta, atunci ține-ți cu blândețe inima în brațe, îmbrățișează partea suferindă din tine și schimb-o cu un eu iubitor. Spune-ți: „Da, am făcut o greșală. Asta nu mă face o persoană rea. Fapta mea nu mă definește în întregime ca ființă. Sunt un om bun“. Dacă trauma încă există în tine, accept-o, pentru că i-ai supraviețuit. Ești în continuare aici. Ai reușit. Respirația mea este încă deficitară de când mi-am rupt spatele în timpul războiului, așa că-mi place să mă întorc în mine și să-mi salut respirația, plămânii. Găsește-ți partea vulnerabilă și iubește-o cu totul.
- **Lucrul căruia îi dai atenție va deveni mai puternic.** Petrece o zi ascultându-ți discursul interior. Este plin de „ar trebui“, „n-ar trebui“ și „da, dar“? Îți spui „e vina mea“, „nu merit asta“ sau „ar fi putut fi mai rău“? Înlocuiește mesajele de vinovăție sau rușine cu practica zilnică a discursului bunătății și iubirii. Dimineața, imediat ce te trezești, du-te la oglindă și privește-te cu ochi iubitori. Spune: „Sunt puternică. Sunt bună. Sunt o persoană puternică“. Apoi sărută-te în podul fiecărei palme. Zâmbește-ți în oglindă. Spune: „te iubesc“.

## Capitolul 6. Ce nu s-a întâmplat

### *Închisoarea suferinței nedomolite*

Într-o zi, am avut două sesiuni de terapie una după alta, cu două femei. Prima avea o fată cu hemofilie. Tocmai se întorsese de la spital și a plâns toată ora din cauza durerii pe care suferința fiicei sale i-o provoca. Următoarea mea pacientă se întorsese de la clubul pe care îl frecventa. Și ea a plâns o oră. Era supărată pentru că noul Cadillac abia livrat nu avea nuanța de galben dorită.

Aparent, reacția ei părea disproporționată și lacrimile complet nejustificate. Adeseori, însă, o dezamăgire minoră semnifică o suferință mai mare. Sentimentul de pierdere încercat de această femeie nu avea legătură cu Cadillacul, ci cu relația ei cu soțul și fiul, tristețea și resentimentul pe care le resimțea în fața dorințelor neîmplinite pe care le avea față de familie.

Aceste două femei minunate mi-au amintit de unul dintre principiile fundamentale ale muncii mele: cum se face că experiențele universale de viață nu se desfășoară așa cum vrem sau ne așteptăm? Cei mai mulți dintre noi suferim că avem ceva ce nu vrem sau că vrem ceva ce n-avem.

Toate terapiile înseamnă să lucrezi cu suferința. Un proces de înfruntare a unei vieți în care te aștepți la ceva și obții altceva, a unei vieți care îți aduce neașteptatul și neprevăzutul.

Asta e sinteza situațiilor cu care se confruntă în război cei mai mulți soldați. În cariera mea am lucrat cu mulți veterani de război și de cele mai multe ori aceștia mi-au spus același lucru: că au fost trimiși într-un loc pentru care nu au fost pregătiți și că li s-a spus ceva și au găsit altceva.

---

**NU NE SCHIMBĂM  
PÂNĂ CÂND NU  
SUNTEM GATA DE  
SCHIMBARE.**

---

Adeseori, suferința nu este despre ce s-a întâmplat. Este despre ce nu s-a întâmplat. Când Marianne a mers la primul ei bal din liceu, îmbrăcată într-o rochie superbă din mătase portocalie, Béla i-a spus: „Distrează-te, drăguț. Când era de vârsta ta, maică-ta se afla la Auschwitz, iar părinții ei muriseră deja“. Am amuțit de furie. La momentul acela, copiii mei aflaseră deja că sunt o supraviețuitoare a lagărelor naziste, dar cum îndrăznește el să o împovăreze pe scumpa noastră fiică cu trecutul meu? Cum îndrăznește să-i strice seara de distracție cu ceva ce n-avea în niciun fel de-a face cu ea? Era absolut nedrept. Complet nepotrivit.

Însă mă supărasem și pentru că avea dreptate. Eu n-avusesem șansa de a îmbrăca o rochie de mătase portocalie ca să merg la dans. Hitler îmi întrerupsese viața și alte câteva milioane de vieți pe lângă a mea.

Sunt prizonieră și victimă atunci când îmi minimalizez sau neg suferința — și sunt prizonieră și victimă când mă agăț de regrete. Regretul este dorința de a schimba trecutul. Este ceea ce experimentăm când nu recunoaștem că suntem neputincioși, că evenimentul respectiv deja s-a petrecut, că nu putem schimba absolut nimic.

\* \* \*

Îmi doresc ca mama să fi avut o îndrumare mai bună pentru pierderea subită pe care a suferit-o la nouă ani. Într-o dimineață, când s-a trezit, și-a dat seama că mama ei, care dormea alături, a încetat să respire; trupul ei se răcise peste noapte. Au îngropat-o în aceeași zi. N-a avut timp să o jalească și în toți anii petrecuți alături de ea am văzut-o pe mama luptându-se cu suferința ei nedomolită. Și-a asumat imediat responsabilitatea îngrijirii fraților mai mici, gătea pentru toată familia și l-a văzut pe taică-său căutându-și alinarea în alcool ca să-și amortească durerea și singurătatea. Până la momentul în care s-a căsătorit și a devenit ea însăși mamă, durerea ei se pietrificase deja, șocul și tristețea profundă a acestei pierderi timpurii se strânseseră în jurul ei ca zăbrelele unei colivii. A atârnat un portret al mamei sale deasupra pianului și vorbea cu ea despre treburile din gospodărie. În coloana sonoră a copilăriei mele, sora mea Klara cânta la vioară, iar mama se roagă la portretul mamei sale moarte să-i dea ajutor și putere. Suferința ei a fost mereu ca un al patrulea copil aflat într-o constantă nevoie de a fi îngrijit. Este bine să experimentezi toate laturile suferinței — tristețe, furie, neputință. Dar mama a rămas blocată acolo.

Când avem o suferință nedomolită, trebuie adeseori să trăim și cu o furie copleșitoare.

Fratele Lornei bea foarte mult. Într-o seară a ieșit să se plimbe, a fost lovit de o mașină și a murit. Un an mai târziu, Lorna încă se lupta să accepte că fratele ei nu mai este. „I-am spus să nu bea!”, spune ea. „De ce nu m-a ascultat? Ar fi fost normal să mă ajute să avem grijă de mama. Cum a putut fi atât de egoist?” Dar ea nu putea schimba dependența fratelui de alcool, faptul că el continua să bea în ciuda extraordinarelor eforturi ale familiei de a-l opri, nu putea schimba faptul că a murit beat. Nu putea schimba nimic — și e greu să ne acceptăm neputința.

Într-o după-amiază, pe când nepoții mei erau mici, s-a întâmplat ca un coleg de-al lor de la școală să fie lovit de o mașină în timp ce se plimba cu bicicleta și să moară. Marianne a fost rugată să le vorbească colegilor lui de clasă, să-i ajute să proceseze sentimentele complexe provocate de această pierdere — felul în care ne obligă să ne raportăm la propria condiție de muritor, la fragilitatea vieții. A venit pregătită să abordeze tristețea și teama lor. Însă reacția copleșitoare a copiilor față de această tragedie nu era tristețea. Era vinovăția. „Ar fi trebuit să ne purtăm mai frumos cu el”, au spus ei. „Ar fi putut să fie la mine acasă, în loc să se plimbe singur cu bicicleta, dar niciodată n-am vrut să-l invit”. Elevii au enumerat toate modalitățile prin care ar fi putut preveni moartea celui băiat. Simțindu-se responsabili, căutau de fapt să recapete controlul. Dar atât timp cât continuau să se învinovățească, evitau durerea.

Nu deținem acest control, însă ne dorim să-l fi deținut.

Domolirea durerii înseamnă deopotrivă eliberarea de responsabilitatea pentru toate lucrurile care nu depind de noi și înseamnă să cădem la pace cu alegerile pe care le-am făcut și care nu mai pot fi schimbate.

Marianne i-a ajutat pe copii să enumere toate deciziile asupra cărora nu au avut niciun control: alegerea băiatului de a pleca cu bicicleta în ziua aceea, traseul pe care l-a ales, lucrurile la care a fost sau nu atent când a ieșit din curbă drept în stradă, lucrurile la care șoferița a fost sau nu atentă când a intrat în intersecție. Și i-a ajutat să-și înfrunte remușcărilor pentru alegerile pe care *le-au făcut*: rămasul peste noapte după petrecerile aniversare, la care băiatul nu fusese invitat, tachinările, momentele în care au râs sau au rămas tăcuți la farsele în care el era mereu luat peste picior. Asta e tot ce putem face post-factum: să fim mârniți pentru ce s-a întâmplat sau nu s-a întâmplat, să ne asumăm ce am

făcut sau nu am făcut și să alegem cum răspundem în prezent la aceste lucruri. O mai bună înțelegere a modului în care propriul comportament i-ar putea răni sau marginaliza pe ceilalți nu le aduce colegul înapoi. Dar în felul acesta puteau îmbrățișa oportunitatea de a deveni mai receptivi — de a acționa cu mai multă bunătate și compasiune.

Este atât de greu să fim unde suntem în prezent. Să acceptăm ce a fost și este și să mergem mai departe. Timp de douăzeci de ani, pacienta mea Sue a venit să mă vadă în fiecare an, în preajma comemorării datei la care murise fiul ei. La vârsta de douăzeci și cinci de ani se împușcase cu pistolul pe care ea îl ținea în noptieră. De-acum trecuse de la moartea lui o perioadă aproape egală cu cât trăise, iar mama era încă în proces de vindecare, încă se afla uneori prinsă în vârtejul de neoprit al vinovăției. „De ce mi-am luat pistol? De ce nu l-am încuiat cum se cuvine? De ce am permis ca el să-l găsească? De ce am fost atât de străină de problemele lui și depresia cu care se confrunta?” Părea că nu poate să se ierte pe sine.

Desigur, își dorea ca fiul ei să nu fi murit. Tânjea să poată șterge cu buretele toți factorii, mici sau mari, care ar fi putut contribui la moartea lui. Dar fiul ei nu-și pusese capăt vieții fiindcă a avut ea o armă în sertar. Nu s-a sinucis din cauza vreunui lucru pe care ea l-a făcut sau nu.

Însă, atât timp cât mama rămâne prizoniera vinovăției, ea nu este nevoită să accepte că fiul a murit. Cât timp se învinovățește, nu este nevoită să accepte ce a ales *el* să facă. Dacă fiul i-ar putea vedea suferința, probabil că i-ar spune: „Mamă, eu m-aș fi sinucis oricum. Nu am vrut să mori și tu odată cu mine“.

Este bine să continuăm să-i plângem pe cei pe care i-am pierdut, să continuăm să simțim durerea, să ne permitem să rămânem plini de tristețe și să acceptăm că această suferință nu va dispărea niciodată. Am fost invitată să vorbesc în cadrul unui grup de susținere pentru părinții îndoliați, unde aceștia împărtășeau amintiri, arătau poze, plângeau împreună, erau acolo unii pentru alții. A fost minunat să fiu martora acestei modalități participative de sprijin pentru traiul cu doliul și suferința.

Am mai observat și câteva modalități în care i-aș putea îndruma spre o eliberare și mai mare din suferința lor. De exemplu, își începeau întâlnirea așezându-se în cerc și prezentându-se pe ei și pe copilul care murise. „Fata mea s-a sinucis, am pierdut-o“, a spus cineva; „Mi-am pierdut fiul pe când avea doi ani“, a spus altcineva. Cu toții au folosit verbul „a pierde“ pentru a-și descrie durerea.

„Numai că viața nu este despre pierdere și regăsire“, le-am spus.

Este despre sărbătorirea faptului că sufletele celor dragi au venit la noi — câteodată pentru câteva zile, altădată pentru mai multe zeci de ani — și despre a-i lăsa să plece. Despre acceptarea tristeții și bucuriei care coexistă în acest moment și despre primirea lor în sufletul nostru.

Părinții spun adeseori: „Mi-aș da viața pentru copilul meu“. I-am auzit pe câțiva dintre cei din grupul de sprijin exprimându-și dorința de a schimba locul cu copiii lor decedați — erau gata să moară pentru ca fiii și fiicele lor să trăiască. După război, și eu am simțit la fel, aș fi murit bucuroasă ca să-mi pot aduce înapoi părinții și bunicii.

Dar acum știu că în loc să mor pentru morții mei, pot *să trăiesc* pentru ei. Și să trăiesc pentru copiii mei și nepoții mei și strănepoții mei — pentru toți cei dragi care sunt încă aici.

Dacă nu putem trece de vina noastră și nu putem face pace cu suferința noastră, înseamnă că le facem rău celor pe care-i iubim, nu că le aducem omagiu celor care nu mai sunt. Trebuie să-i lăsăm pe morți să se odihnească în pace, să încetăm să-i tulburăm neîncetat, să-i lăsăm să se ducă și să ne trăim viețile cât de bine putem, astfel încât să-și găsească și ei odihna veșnică.

Sofia este într-un punct critic al suferinței.

Mama ei a fost o profesoară plină de viață, psiholog renumit care și-a terminat studiile la cincizeci de ani (ca mine!) și a obținut certificarea în logoterapie prin metoda Viktor Frankl (ca mine!) — teorie și metodă de ghidare a pacienților pentru descoperirea sensului în viață și în experiențele personale. La șaptezeci de ani încă profesa și tocmai își publicase prima carte, când au început s-o chinuie durerile de spate. Era o femeie extraordinar de sănătoasă — Sofia nu-și amintește să fi avut vreodată mai mult de o răceală — însă dintr-odată a început să refuze mâncarea, să evite evenimentele în familie și alte îndatoriri sociale din cauza durerilor îngrozitoare de spate. A consultat un specialist care n-a găsit nimic în neregulă. A umblat din expert în expert, încercând să descopere cauza durerii și în cele din urmă un gastroenterolog i-a făcut câteva analize care au dezvăluit diagnosticul: cancer pancreatic în stadiul patru. A murit o lună mai târziu.

Timp de un an, Sofia a fost în doliu și a plâns încontinuu. Trecerea timpului a mai amortit intensitatea șocului și tristețea, iar suferința n-a mai fost la fel de brutală și devastatoare — însă ea se află în continuare într-un loc foarte

nesigur, o răscruce de drumuri unde are de făcut o alegere: să se vindece sau să rămână blocată. Vindecarea nu înseamnă să trecem peste ce ni s-a întâmplat, ci înseamnă că suntem în stare să rămânem întregi chiar și răniți, să găsim fericire și împlinire în viață în ciuda pierderilor pe care le-am suferit.

— A murit așa de brusc, mi-a spus Sofia. N-am avut timp să mă pregătesc pentru asta și regret atât de multe.

— Te simți vinovată? Crezi că e ceva ce-ai fi putut face și n-ai făcut?

— Da, a răspuns ea. Mama a fost atât de puternică, încât n-am crezut că e pe moarte. Am muștrătat-o că nu mănâncă. Încercam s-o ajut, dar dacă aș fi știut că acelea sunt ultimele noastre zile, aș fi reacționat altfel.

Sofia era în închisoarea celor două cuvinte: „dar dacă”. *Dar dacă aș fi știut că e pe moarte? Dar dacă aș fi știut că eram pe cale s-o pierd?* Însă aceste „dar dacă” nu ne fac mai puternici. Ne secătuiesc.

I-am spus Sofiei:

— Astăzi poți spune: „dacă aș fi știut ce știu acum, aș fi reacționat altfel”. Și aici se termină cu vina. Pentru că îi datorezi mamei tale să întorci acea vinovăție. Pur și simplu, spune-ți: „Așa am fost înainte. Acum încep să prețuiesc amintirile pe care nu mi le poate lua nimeni”. Ai avut-o lângă tine timp de treizeci și patru de ani minunați. Nu va mai exista o mamă ca ea. Nu va mai exista un terapeut ca ea. Așa că păstrează în suflet persoana care a fost și timpul pe care l-ați avut împreună și nu mai irosi niciun alt moment pe vinovăție, pentru că vina nu generează iubire. Niciodată.

Vina ne împiedică să ne bucurăm de amintirile noastre. Și ne împiedică să ne trăim cu plenitudine viața, în prezent.

— Când ești vinovat, dispare disponibilitatea de a fi un spirit ludic, de a te bucura de intimitate, i-am spus Sofiei. Și întinezi lucruri minunate. Amintirea felului în care i-ai uscat părul mamei tale pe când se afla în spital, ca s-o ajuți să se simtă elegantă și aranjată cum a dorit să fie în ultimele ei zile. Darul că s-a dus repede, fără suferințe de ani și ani, lipsită de control asupra funcțiilor sale vitale.

Câteodată s-ar putea să ni se pară că ne trădăm morții dacă râdem prea mult, că îi abandonăm dacă ne distrăm prea tare, că-i uităm dacă suntem fericiți.

— Dar tu aparții realității în care dansezi cu soțul tău, i-am spus, nu celei în care stai ținută acasă, jelindu-ți mama. Așa că scapă de vocea aceea parentală din tine, care te pedepsește — cu tot cortegiul de *ar fi trebuit, aș fi putut, de ce*

*nu am....* Când te simți vinovat, nu ești liber. Dacă mama ta ar sta lângă tine acum, ce ți-ar spune că-și dorește pentru tine?

— Ca eu și surorile mele să fim fericite. Ca noi să trăim o viață împlinită.

— Și tu îi poți oferi acel dar. Trăiește fericită. Sărbătorește. Ai toată viața în față. O văd făcându-ți cu ochiul, încurajându-te. Așa încât, adună-te pentru surorile tale și pentru soțul tău. Iubiți-vă unii pe alții. Și când vei ajunge la nouăzeci și doi de ani te poți gândi la mine și la felul în care a început viața ta după moartea scumpei tale mame, și cum ai luat decizia de a trăi o viață împlinită, nu de a fi victima vreunei circumstanțe. Acum e treaba ta să-i oferi mamei un dar: las-o să plece.

\* \* \*

Suferința are atât de multe învelișuri și miresme: tristețe, frică, ușurare, vina supraviețuitorului, întrebările existențiale, siguranță diminuată, fragilitate. Întreg sensul lumii este fragmentat și reasezat. Există o zicală care spune: „Timpul vindecă toate rănilor”. Însă eu nu sunt de acord. Timpul nu vindecă. Vindecarea este ceea ce faci tu cu timpul.

---

## SUFERINȚA POATE REPREZENTA INVITAȚIA DE A NE REVIZUI PRIORITĂȚILE.

---

Câteodată, oamenii compensează agitația suferinței încercând să mențină totul la fel — joburile, rutinele, relațiile rămân neschimbate. Dar când ai suferit o pierdere mare, nimic nu mai poate fi la fel. Suferința poate reprezenta invitația de a ne revizui prioritățile și de a decide iar — de a ne reconecta la bucurie și la scopul nostru, de a ne angaja din nou să fim cea mai bună variantă a noastră în prezent, de a îmbrățișa noua direcție spre care ne îndreaptă viața.

Când suferința i-a bătut la ușă — ceea ce ni se va întâmpla la un moment dat și mie, și ție, și oricui altcuiva — Daniel nu s-a mulțumit deloc să trăiască pe pilot automat, făcând același lucru iar și iar. Era gata să schimbe direcția și să-și preia din nou puterea.

Așa cum a spus-o chiar el, „Se poate întâmpla ceva atât de dificil sau tragic încât omul să fie nevoit să decidă dacă o ține tot așa sau face o schimbare pentru binele lui“.

Povestea pierderii suferite de el a început ca o poveste de dragoste. A întâlnit-o pe Tracy pe când avea doar optsprezece ani. Amândoi indigeni din Canada, studiau la universitate aceeași disciplină — știința mediului și studii despre indigeni. Imediat au devenit buni parteneri de conversație și buni prieteni; vorbeau ore întregi, relaxați și fericiți unul în compania celuilalt.

Acum, Daniel își spune: „Au fost o grămadă de lucruri despre care n-am vorbit și poate ar fi trebuit“.

Când s-au căsătorit, Daniel avea douăzeci și cinci de ani, când li s-a născut fiul, Joseph, avea treizeci. S-au mutat în cealaltă parte a țării, în provincia natală a lui Tracy. Acesta a fost momentul în care lucrurile au început să se înrăutățească. Ea prospera academic și profesional — și-a terminat masteratul și a început să lucreze la doctorat, era o expertă respectată în mediu și consultantă foarte căutată. Dar revenirea acasă a adus în prim-plan toate motivele pentru care plecase, de fapt: alcoolismul agresiv, dependența de droguri din comunitate, precum și violența și morțile. Și, cu toate că Daniel nu știa încă, Tracy se afla din nou în proximitatea tragicului abuz petrecut chiar în familia ei. A intrat în vrie, a început să bea și să aibă accese de violență, iar cei doi s-au separat. Joseph nu avea decât doi ani.

Au făcut tot ce-au putut să coopereze civilizat pentru creșterea lui, împărțind în mod egal custodia și reușind să nu se certe în prezența fiului lor. Dar viața lui Tracy a devenit tot mai tumultoasă. I-a fost suspendat permisul de conducere, probabil pentru că șofase beată, după cum presupunea Daniel, și de vreo câteva ori când i l-a adus pe Joseph bărbatul s-a simțit neliniștit și a avut vaga senzație că Tracy era drogată. A confruntat-o în legătură cu aceste îngrijorări și ea i-a spus că avea niște probleme personale, dar situația era sub control.

Odată, îngrijorat de starea ei de sănătate, Daniel l-a lăsat pe Joseph acasă cu bona și a trecut pe la ea. A găsit-o în casa unei rude, unde dormea mahmură. Când s-a trezit, a părut confuză și aiurită. Daniel s-a așezat lângă ea pe pat. Suspinând, femeia i-a dezvăluit că avea doisprezece ani când a fost abuzată sexual de cineva din familie. La optsprezece ani și-a confruntat părinții, iar mama ei a rămas ca de piatră, fără să scoată o vorbă, în timp ce taică-său i-a aruncat totul în cârcă, învinovățind-o pentru ceea ce se întâmplase. Daniel era

șocat. Știa că avusese o copilărie aspră, că încasase împreună cu frații ei niște bătaii crâncene. Dar habar n-avusese de abuzul sexual. Mărturisirea l-a ajutat să înțeleagă cât suferea Tracy — și i-a aprins scânteia unei noi serii de îngrijorări, așa că i-a spus: „De acum înainte nu mai pot să-l aduc pe Joseph în preajma cuiva care poate face una ca asta unui copil. Așa că iată o regulă nouă. Niciun contact cu părinții tăi până când puneți cărțile pe masă și vorbiți despre asta“. Tracy a fost de acord. Dar o lună mai târziu a depus actele pentru divorț. Iar un an mai târziu și-a lăsat fiul în grija tatălui ei. Când a aflat, Daniel a chemat-o în judecată și a câștigat custodia deplină.

Cu acordul lui Tracy, Daniel s-a mutat mai aproape de familia lui. Planificau să se mute și Tracy, ca să fie mai aproape de Joseph și cât mai departe de haosul abuzurilor și dependențelor de acasă. Între timp, Daniel l-a dus pe Joseph cu regularitate s-o viziteze; uneori venea ea să-i vadă. Părea o fantomă a celei care fusese — umbre adânci sub ochi, trup letargic și totuși cumva agitat. Dar când Daniel și-a exprimat îngrijorarea, ea l-a respins, cu chipul încordat și ochii pustiiți.

Iar apoi a dispărut.

Nimeni nu știe data exactă de când n-a mai fost văzută. Unii spun că se afla în compania unui dealer de droguri. Ultima oară când și-a văzut mama, Joseph avea cinci ani.

„A fost șocant“, mi-a spus Daniel. „Năucitor. Era o femeie împlinită. Comunitatea se baza pe ajutorul ei în chestiunile de mediu. Am știut dintotdeauna că era o persoană minunată. Acum, privind înapoi, bănuiesc că toate acele lucruri zăceau îngropate și, pentru că nu le-a rezolvat, au prins-o din urmă“.

Și înainte el deplângea ceva — pierderea celui mai bun prieten ca partener de viață, pierderea căsniciei, pierderea celui alt părinte al fiului său. Dar acum suferința era totală și crâncenă. Tracy dispăruse dintr-odată și pentru totdeauna. Probabil că nimeni nu va ști vreodată de ce. A devenit una dintre nenumăratele dispariții și ucideri ale femeilor indigene din Statele Unite și Canada, unde localnicele indigene se confruntă cu o rată a omorurilor de zece ori mai mare decât media națională.

Daniel se simțea de parcă s-ar fi rotit într-o ușă batantă, inventariind toate modurile în care o dezamăgise — fiecare lucru dureros pe care i-l spusese vreodată, pe care îl făcuse sau la care luase parte, toate felurile în care omisese să priceapă cât de singură și neadaptată trebuie să se fi simțit ea în lume. A fost

surprins să descopere că dispariția lui Tracy a deșteptat în el propriile suferințe vechi lucruri despre care nu realizase că supurează încă înăuntrul său, ca niște răni nevindecate — felul în care nu știuse să se accepte în copilărie, abuzurile rasiste trăite în școală, anii petrecuți urându-se pe sine și visând la sinucidere, problemele pe care le avusese mereu când își comunicase dorințele și limitele. Fusesse educat să fie dur, să meargă înainte, să-și izoleze și reducă la tăcere sentimentele, totul sub pretextul de a merge mai departe și mai departe. La fel se întâmpla și acum. Persoane bine intenționate i-au spus să se întărească și să fie bărbat, că ea se afla acum într-un loc mai bun, că Dumnezeu are un plan.

Lucrurile astea poate că erau adevărate. „Dar nu te ajută să-ți scoți din corp durerea și zbuciumul“, a spus el.

Timp de trei ani, suferința l-a îngenuncheat și l-a ținut la pământ.

„Puteam lucra, râde și funcționa“, a spus el, „dar am fost o grămadă de timp pe pilot automat“. Dacă se ivea un factor declanșator, sentimentul negativ dura zile sau săptămâni. Cel mai trist era faptul că nu avea deloc instrumentele necesare pentru a-l face pe Joseph să-și gestioneze emoțiile.

Nu părea să existe cale de evadare. A acceptat în mod conștient că va fi deprimat și nefericit pentru tot restul vieții sale.

Dar ceea ce era dispus să accepte pentru sine, nu putea accepta pentru fiul său. Iubirea lui pentru Joseph a fost harul mântuitor, catalizatorul care a permis ca schimbarea să se producă.

Pentru a-și îndruma mai bine fiul, Daniel a început să citească despre suferință. Cititul a dus la vorbit. A început terapia și, lucrând cu propria suferință, și-a descoperit o nouă chemare profesională, a urmat un program de certificare în terapia suferinței și a avut o viziune asupra vieții pe care și-o dorea, repetându-și-o neconținut și având încredere că se va întâmpla, chiar dacă nu știa încă în ce fel.

Acum Daniel lucrează cu Child and Family Services și coordonează grupurile pentru băieții în suferință din școlile publice, consiliind copii și adolescenți năpăstuiți, mulți dintre ei dați în îngrijire încă de la vârsta de doi sau trei ani. El spune că mult din gestionarea durerii este despre tăcere — despre nevoia de spațiu. Uneori, el și băieții din grupurile de sprijin merg la plimbare sau fac un foc de tabără, ori se duc la McDonald's, unde mănâncă în tăcere.

„Cariera mea mă determină să exersezi încontinuu“, spune el. Ajutându-i pe alții să străbată pădurea prin care am mers și eu, reflectez permanent, am

constant grijă de mine, o păstrez pe Tracy în inimă, sunt atent la locul unde sunt și la ce fac“.

Din experiența mea, suferința ne aduce laolaltă — sau ne desparte. Oricum s-ar întâmpla, nu vom mai fi niciodată la fel. Daniel este un exemplu minunat de cum e posibil ca suferința să ne îndrepte într-o direcție pozitivă.

Iar această poveste ne reamintește că suferința nu este un lucru pe care-l trăiești o singură dată. Suferința va face mereu parte din viețile și din relațiile noastre. Și, pe măsură ce Joseph crește și se maturizează, Daniel va trebui să-și dea iar seama cum să-i vorbească despre mama lui. Vor exista mereu întrebări fără răspunsuri.

\* \* \*

Sunt lucruri pe care nu le vei înțelege niciodată. Nici măcar nu trebuie să încerci să le înțelegi. Sunt atâtea motive pentru „de ce“ — de ce s-a întâmplat asta sau ailaltă, ori de ce nu s-a întâmplat; de ce suntem unde suntem; de ce facem ce facem. Suferința ne obligă să ne lămurim care e treaba mea, care e a ta și care a lui Dumnezeu.

Când acea kapo<sup>2</sup> de la Auschwitz a arătat spre fumul care se ridica din crematoriu și a spus: „Poți începe să vorbești despre maică-ta la trecut. E deja moartă“, sora mea Magda mi-a spus: „Sufletul nu moare niciodată“. Are dreptate. Când mă duc să vorbesc în vreo școală, o fac din iubire pentru părinții mei, ca să-mi pot păstra vie amintirea lor, ca să învățăm din trecut și să nu-l repetăm.

Și le vorbesc părinților mei. Nu în felul îndurerat în care mama o chema pe mama ei în ajutor. Ci pentru a-mi cultiva în inimă un loc unde spiritul lor să trăiască încă. Pentru a-i chema să fie martori la cât de bogată și împlinită mi-e viața — să vadă ce au lăsat să crească și să înflorească pe lume.

Am moștenit gustul tatălui meu pentru modă și croitorie de lux și de fiecare dată când mă îmbrac îi spun: „Tati, uită-te la mine! Mereu mi-ai spus că aveam să fiu cea mai bine îmbrăcată fată din oraș“. Când mă pun la punct, când simt acea mulțumire și chutzpah<sup>3</sup>, e ca un ritual al celebrării tatei.

Mamei îi ofer mulțumirile mele. Pentru înțelepciunea ei, pentru cum m-a învățat să-mi găsesc puterea din mine. Îi mulțumesc chiar și pentru momentele în care mi-a spus: „Bine că ești deșteaptă, fiindcă nu arăți prea grozav“. Îți mulțumesc, mamă, că ai făcut ce-ai putut tu mai bine cu ce-ai avut la dispoziție. Îți mulțumesc pentru puterea pe care ai avut-o să ai grijă de tatăl tău

bețiv, zdrobit de durere, să hrănești și să îngrijești și familia ta, și pe a noastră. Îți mulțumesc pentru că m-ai inspirat să-mi descopăr resursele interioare. Te iubesc. N-o să te uit niciodată.

Suferința e dificilă, dar poate să reprezinte și un sentiment plăcut. Poți să-ți revezi trecutul. Poți chiar să-l accepți. Nu ești blocat acolo. Ești aici, acum. Și ești puternic.

Poți cădea la pace cu ce a fost și cu ce n-a fost. Și te poți concentra nu pe ce ai pierdut, ci pe ce a rămas: alegerea de a trăi fiecare moment ca pe un dar, de a îmbrățișa ceea ce *este*.

## SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE SUFERINȚA NEDOMOLITĂ

- ***Lasă morții să se odihnească în pace.*** Suferința se schimbă, dar nu dispare. Negarea suferinței nu te va ajuta să te vindeci — nu te va ajuta nici dacă o să petreci mai mult timp cu morții decât o faci cu vii. Dacă a murit o persoană iubită, acordă-ți treizeci de minute pe zi ca să-i aduci un omagiu și să-ți onorezi pierderea. Ia o cheie imaginară, descuie-ți inima și eliberează-ți durerea. Plângi, urlă, ascultă muzica ce-ți amintește de cei iubiți, uită-te la poze, citește scrisori vechi. Exprimă-ți suferința și fii alături de ea sută la sută. Când au trecut cele treizeci de minute, încuie persoanele iubite în inima ta, în siguranță, și întoarce-te la viață.
- ***Sufletul nu moare niciodată.*** Este posibil ca suferința să ne îndrume într-o direcție pozitivă, către o viață cu mai multă bucurie, sens și scop. Vorbește cu persoanele dragi care s-au dus. Spune-le pentru ce le ești recunoscător: amintirile pe care le prețuiești, lucrurile pe care le-ai învățat de la el sau ea, darurile pe care le duci cu tine datorită acelei persoane care ți-a marcat existența. Apoi întreabă: „Oare ce dorești pentru mine?”

Prizoniere din lagărele naziste desemnate de SS să le supravegheze pe celelalte deținute (n.t.).

Încredere în sine și îndrăzneală (n.t.).

## Capitolul 7. Nimic de demonstrat

### *Închisoarea rigidității*

Când un cuplu îmi spune că nu se ceartă niciodată, răspund: „Atunci între voi nu există nici intimitate“.

Conflictul este uman. Când evităm conflictele, ne mutăm mai degrabă spre tiranie decât spre pace. Conflictul în sine nu ne întemnițează. Ceea ce ne ține închiși este gândirea rigidă pe care o folosim adeseori pentru gestionarea conflictului.

Zăbrelele ca de închisoare ale gândirii rigide pot fi greu de recunoscut, pentru că sunt de multe ori poleite cu bune intenții. Multe persoane vin să facă terapie cu mine pentru că vor să-și îmbunătățească relațiile — să găsească o modalitate mai bună de a comunica cu partenerii și copiii lor, de a avea mai multă liniște și intimitate. Dar adeseori descopăr că nu vin la terapie pentru a învăța cum să negocieze într-un conflict; ei vor ajutorul meu pentru a-i convinge pe ceilalți să se conformeze punctului lor de vedere. Dacă ai un scop ascuns, dacă vei continua să ții scorul sau să încerci să-l schimbi pe altul, atunci nu ești liber. Libertatea se petrece când îți accepți puterea de a alege propria reacție.

Pacienții mei spun tot timpul: „Vreau ca el să...“ sau „Vreau ca ea să...“. Dar nu poți să vrei ceva pentru o altă persoană. Poți numai să descoperi ce e bine *pentru tine*.

Acesta este unul din cele mai importante instrumente pentru managementul conflictului: încetează să mai negi adevărul altuia. Mie îmi place mult sandviciul cu limbă. Dar prietenul meu îmi spune: „Cum poți să mănânci chestia aia? Mie mi se face rău doar când mă gândesc“. Deci, cine are dreptate? El are dreptate pentru el, iar eu pentru mine. Nu trebuie să fim de acord. Nu trebuie nici să renunțăm la adevărul nostru — și te rog să nu faci niciodată asta! Libertatea constă în renunțarea la nevoia de a avea dreptate.

Când, la decenii întregi după război, mi-am dat seama că pentru a mă vindeca trebuie să mă întorc la Auschwitz și să înfrunt trecutul, am invitat-o pe sora mea Magda să vină cu mine. Ne ajutaserăm una pe alta să rămânem în viață în timpul prizonieratului; fuseserăm una pentru alta motivul de a trăi. Eu

voiam să revin împreună cu ea în locul unde fuseseră uciși părinții noștri. Să înfrunt ceea ce se întâmplase, să jelesc, să fiu în locul acela al terorii neîncetate și al morții și să spun: „Am reușit!”. Dar ea m-a considerat tâmpită. Cine s-ar fi întors de bunăvoie în iad? Sora mea, singura persoană de pe planetă care a împărtășit atât de multe cu mine, persoana căreia îi datorez chiar supraviețuirea mea, a avut o reacție complet diferită la experiențele noastre comune. Și niciuna dintre noi nu greșea sau avea dreptate, niciuna nu este mai bună sau mai rea, mai sănătoasă sau mai nesănătoasă. Eu am dreptate pentru Edie, Magda are dreptate pentru Magda. Suntem amândouă oameni — minunați și vulnerabili, nici mai mult, nici mai puțin. Și aveam amândouă dreptate. La Auschwitz m-am întors doar eu.

Cred că la asta se referă Isus când ne sfătuiește să „întoarcem și obrazul celălalt”. Când întorci celălalt obraz, privești același lucru dintr-o nouă perspectivă. Nu poți schimba situația, nu poți schimba părerea altcuiva, dar te poți uita la realitate în mod diferit. Poți accepta și integra multiple puncte de vedere. Flexibilitatea este puterea noastră.

Asta e și ceea ce ne permite să fim asertivi — nu agresivi, pasivi sau pasiv-agresivi. Când suntem agresivi, decidem pentru alții. Când suntem pasivi, îi lăsăm pe alții să decidă pentru noi. Iar când suntem pasiv-agresivi îi împiedicăm pe ceilalți să decidă pentru ei. Când ești asertiv, vorbești în declarații. Pe vremea când voiam să-mi reiau studiile, mă temeam de ce va spune Béla, mă temeam că va fi refractar din cauza timpului pe care urma să-l petrec departe de familie, mă temeam că nu-i va plăcea să fim prezentați „Dr. Eger și soțul”. Dar când ești o persoană întreagă, un adult, nu trebuie să ceri permisiunea nimănui. Așadar, nu-ți pune viața în mâinile nimănui. Pur și simplu, fă o declarație: „M-am hotărât să-mi reiau studiile și să-mi obțin doctoratul”. Dă-i celuilalt informațiile și libertatea de care are nevoie pentru a fi asertiv în legătură cu dorințele, speranțele și fricile sale.

Cheia pentru a-ți păstra libertatea în timpul unui conflict este să ții la adevăr, renunțând în același timp la nevoia de putere și control.

---

## ÎN FIECARE CRIZĂ EXISTĂ O TRANZIȚIE.

---

Ajută și să îi acceptăm pe ceilalți așa cum sunt, nu cum ne așteptăm noi să fie. Am un pacient care intră destul de des în conflict cu fata lui adolescentă. Într-una din ședințele noastre am observat că este supărat; ajunseseră să se certe îngrozitor în privința dreptului ei de a folosi sau nu mașina, iar fiică-sa explodase, răcnind la el, strigându-i tot felul de calificative și înjurături. Pacientul voia ca eu să fiu judecătorul, să ascult faptele și să dau verdictul de „vinovat” pentru fiică, voia să-i iau lui partea. Dar când ne lansăm în plângeri, când spunem „ai făcut asta” și „ai făcut ailaltă” nu le dăm putere nici altora, nici nouă. Nimeni nu se dezvoltă prin critici. Așa că elimină-le. Fără critici. Deloc, niciodată.

Facem acest lucru pentru ceilalți, dar mai ales pentru noi înșine, așa încât să putem trăi eliberați de așteptări nerealiste, eliberați de furia care ne năpădește atunci când așteptările nu ne sunt îndeplinite. Sunt foarte selectivă în privința celor care mă pot înfuria, pentru că atunci când sunt mânioasă, eu sunt cea care suferă.

Într-un conflict nesănătos este vorba în întregime despre blocarea în mentalitatea de tipul „mai bine decât..., mai puțin decât...”. Într-o vară, pe când mă aflam împreună cu Béla în călătorie prin Europa, am descoperit că trupa de balet de la Teatrul Bolșoi, aflată în turneu, avea să ajungă și la Paris exact în perioada în care ne aflam și noi acolo. Dintotdeauna am visat să-i văd dansând pe scenă. Béla mi-a cumpărat bilet și m-a dus până la teatru, dar n-a intrat. M-am gândit că era vorba de bani — că nu mai voia să cheltuiască și pentru biletul lui. Am ieșit la pauză, fermecată de virtuozitatea artiștilor, și l-am încurajat să intre și el pentru jumătatea rămasă din spectacol.

— Sunt locuri libere, i-am spus. Cumpără-ți bilet și vino să te bucuri și tu alături de mine.

Dar n-a vrut să intre.

— Nu le dau bani rușilor, mi-a răspuns el. Nu și după ce mi-au făcut comuniștii în Cehoslovacia. Se convinsese pe sine că în felul ăsta putea să se

răzbune pentru cruzimile și anii de pușcărie îndurați. Am discutat cu el, i-am cerut să se mai gândească, i-am spus:

— Acești artiști n-au nimic de-a face cu ce ți s-a întâmplat ție.

Dar, bineînțeles, n-am reușit să-l fac să se răzgândească. M-am întors în sală și m-am bucurat de una singură de restul reprezentației. Pe de o parte, e păcat că nu a putut să-și lase deoparte prejudecățile și furia și să stea alături de mine, în întuneric, să se bucure de ceva atât de frumos încât îți tăia respirația. Pe de altă parte, nu pot spune că felul în care am procedat eu a fost mai bun decât felul în care a procedat el. Calea aleasă de Béla a fost mai bună pentru Béla, calea aleasă de mine a fost mai bună pentru mine.

Mulți dintre noi trăim de parcă am avea ceva de demonstrat. Căpătăm mania de a avea ultimul cuvânt, de care devenim dependenți. Dar dacă încerci să demonstrezi că ai dreptate sau că ești bun, încerci să te transformi în ceva ce nu există. Nimeni nu este infailibil. Cu toții facem greșeli. Nu ești neajutorat — și nici sfânt nu ești. Nu trebuie să-ți demonstrezi valoarea. Poți doar s-o accepți cu seninătate, să celebrezi condiția ta de ființă imperfectă și întreagă, faptul că nu va mai exista niciodată altul ca tine. Renunță la agenda personală. Dacă ai ceva de demonstrat, înseamnă că ești încă prizonier.

Aceste lucruri rămân adevărate chiar și atunci când te confrunți cu răutatea și persecuția.

---

## NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

---

Într-o zi, fiica prietenei mele a venit foarte supărată de la grădiniță, pentru că un coleg de clasă a numit-o „față-de-rahă”. Prietena mea m-a întrebat cum o poate ajuta pe fetiță să gestioneze acest conflict. Este important să renunțăm la ideea de a ne apăra. Probabil că ne vom confrunta cu toții, la un moment dat, cu agresori. Dar dacă cineva te numește „față de rahat”, nu-i răspunde: „Nu sunt față de rahat!” Nu te apăra împotriva unui delict pe care nu l-ai comis niciodată, fiindcă totul se va transforma într-o luptă pentru putere. Agresorul îți aruncă o frânghie, tu te apuci de celălalt capăt și începeți amândoi

să trageți până cădeți epuizați. E nevoie de doi pentru o luptă. Dar e nevoie doar de unul ca să-i pună capăt. Așa că nu apuca frânghia. Repetă-ți: „cu cât mai mult vorbește, cu atât mai relaxat o să fiu eu“. Și reamintește-ți că nu e nimic personal. Când cineva te numește „față de rahat“, vorbește de fapt despre cum se vede pe sine.

Am ținut odată o prelegere în Casa Satyagraha, din Johannesburg — casa unde a trăit cândva Mohandas Gandhi, acum muzeu și centru de recreere. Gandhi a fost în stare să îngenuncheze Regatul Britanic fără vărsare de sânge și fără retorica urii.

Aceasta este una dintre căile prin care am reușit să supraviețuiesc la Auschwitz. Eram înconjurată tot timpul de cuvinte care mă dezumanizau — nu ești bună de nimic, ești murdară, singurul fel în care o să pleci de-aici e cu picioarele înainte. Dar n-am lăsat ca aceste cuvinte să-mi învingă spiritul.

Într-un fel, eram binecuvântată fiindcă înțelegeam că naziștii erau într-un prizonierat mai mare ca al meu. Am priceput asta pentru prima dată în noaptea în care am dansat pentru Mengele. Trupul meu era captiv într-un lagăr de exterminare, dar spiritul îmi era liber. Mengele și ceilalți vor avea mereu pe conștiință ce au făcut. Eram amorțită de șoc și de foame, îngrozită că voi fi ucisă, dar în mine exista încă un sanctuar interior. Puterea naziștilor venea din sistematica dezumanizare și exterminare. Puterea și libertatea mea veneau din interior.

Joy este un adevărat model pentru cum poți înceta să gândești rigid. Ani de zile a fost căsătorită cu un bărbat abuziv. A tratat-o cu dispreț și desconsiderare, a rănit-o verbal și a pus-o în pericol din punct de vedere financiar, amenințând-o sistematic cu arma la tâmplă. A supraviețuit ținând jurnale, consemnând cu meticulozitate interacțiunile dintre ei, ce a spus și a făcut fiecare. Era un pariu pentru sănătatea ei mintală — să țină evidența adevărului zi de zi.

Când lucrez cu un pacient aflat într-o relație abuzivă, spun întotdeauna: dacă partenerul te lovește vreodată, părăsește-l imediat. Du-te la un centru de asistență cu găzduire. Stai la un prieten sau la o rudă. Ia copiii, cere ajutor și ieși de-acolo.

Dacă nu pleci prima dată când se întâmplă, abuzatorul n-o să te ia în serios. Și cu fiecare dată când te va agresa va fi tot mai greu și mai greu să-l părăsești. De obicei, violența devine tot mai rea, cu cât stai mai mult. Și va deveni tot

mai dificil să inversezi efectele psihologice ale abuzului, să anulezi lucrurile pe care agresorul a vrut să le crezi — că fără el nu însemni nimic, că atunci când te lovește e vina ta. Cu fiecare minut în care rămâi, te pui într-o situație periculoasă. Valorezi prea mult ca să lași să ți se întâmple asta!

Când cineva te lovește, este ca o trezire spontană la realitate. Știi cu cine ai de-a face. Nu e ușor să pleci, dar odată ce ai conștientizat capacitatea și tendința partenerului tău spre violență, problema este pe jumătate rezolvată. Când abuzul este mai camuflat, psihologic, s-ar putea să te îndoiești de ceea ce vezi. S-ar putea să te întrebi: „*Chiar* mi se întâmplă asta?“. Atunci când te rănește cineva fizic, știi. Da, se întâmplă. Da, trebuie să pleci.

Fără urmele fizice ale abuzului, pentru Joy a fost dificil să iasă din relație. (Aceasta este o altă experiență comună a celor captivi într-o dinamică abuzivă — frica și, prea adesea, realitatea că nu vor fi crezuți.) În cele din urmă, realizând că este doar o chestiune de timp până când soțul ei să-și pună amenințările în practică, Joy a divorțat, iar el și-a înecat treptat necazul în băutură, până a murit.

După moartea lui, furia a început să fiarbă în ea. Se agățase de speranța că poate, într-o bună zi, el își va cere iertare pentru anii de răutate — că-și va recunoaște greșelile și va admite că Joy a avut dreptate să-l părăsească. Odată cu moartea lui, a trebuit să accepte că nu va primi niciodată aceste scuze. Că nu va câștiga niciodată lupta. În efortul de a face pace cu trecutul, s-a întors la jurnalele pe care le ținuse. A șocat-o ce a citit — nu cât de crud fusese soțul ei, ci cât de crudă fusese ea cu el.

„Mi-am hărțuit bărbatul“, a spus ea. „Îmi ziceam că mă abuzează, dar și eu îi făceam același lucru. Îndepărtam copiii de el, îi refuzam lucruri, foloseam copiii ca instrumente împotriva lui, doar pentru că voiam să-l rănesc. Eram absolut disperată. Credeam că n-am altă cale de scăpare. Nu puteam vedea dincolo de această situație teribilă. Dar n-a fost el singurul care a creat probleme în căsnicia noastră. Și eu le-am creat.“

Multe relații volatile sunt și complicate. Deși nimic nu scuză violența domestică sau abuzul, adeseori nu există un vinovat și un nevinovat, un soț rău și unul bun. Ambii parteneri contaminatează relația.

Când am întâlnit-o pe Alison, era divorțată de doisprezece ani. Sean, fostul ei soț, îi apăruse în viață la scurt timp după ce terminase o relație tumultuoasă cu un tip care-i spărsese buza în timpul unor certuri, iar apoi, după ce l-a părăsit, a intrat în casă fără permisiune și i-a ciopârțit salteaua cu un cuțit. Sean

a năvălit în existența ei ca un salvator — i-a purtat de grijă și a susținut-o, ajutând-o să se simtă în siguranță și, totodată, să-și lanseze cariera de cântăreață, organizându-i turneele și contractele pentru înregistrări, aranjându-i cursuri și apariții alături de muzicieni legendari.

În general grijuliu și generos, Sean se dovedea uneori obsedat de control. Alison se baza pe el și totuși îi purta pică pentru felul în care preluase responsabilitatea vieții ei, așa că a început să riposteze, concurând cu el prin înfometare pentru acest control. A fost spitalizată de trei ori din cauza tulburărilor alimentare, dar n-a ajutat la nimic, a continuat să-și facă și mai mult rău. Când a început să se ardă pe brațe și pe picioare, Sean și-a pierdut speranța. A avut o aventură, apoi încă una și în cele din urmă au pus capăt căsniciei lor de optsprezece ani.

La mai mult de zece ani după acest moment, Alison încă se lupta cu el, fie pentru proprietatea intelectuală asupra cântecelor pe care le compuseseră împreună, fie din cauza încercării lui nefericite de a o seduce pe studenta trimisă de ea pentru un sfat profesional. Căsnicia lor se terminase cu ani în urmă, dar erau în continuare captivi într-o confruntare pentru putere și luau amândoi decizii dăunătoare.

I-am spus lui Alison că dacă voia să încheie ostilitățile, trebuia să caute nu cauzele conflictelor, ci ce anume le întreținea.

— Cum te simți menținând un punct de vedere care nu-ți mai este de niciun folos?, am întrebat-o.

Alison era preocupată de dorința de a demonstra vinovăția lui Sean și nevinovăția ei. În esență, ea îl judeca într-un proces în mintea ei, viața ei interioară era o dramă permanentă într-o sală de judecată. Dar această luptă nu putea fi câștigată.

— Scumpo, i-am spus, o să mori cu dreptatea în mână — dar tot moartă o să fii. Deci, vrei să fii fericită sau vrei să ai dreptate?

Cel mai bun mod de a lăsa în urmă dorința de control este să devii *puternic*. Puterea n-are nimic de-a face cu forța brută sau dominarea. Înseamnă să ai puterea de a răspunde în loc să reacționezi, de a fi responsabil de propria viață, de a-ți asuma în totalitate propriile alegeri. Ești puternic pentru că nu-ți alungi puterea. Dacă-ți recapeți această putere și *tot* mai vrei să ai dreptate, atunci alege să fii bun, pentru că bunătatea are mereu dreptate.

O gândire maleabilă nu doar că ne modifică relațiile, ci ne schimbă și percepțiile, felul în care vedem și simțim lumea.

Când a început să se elibereze din închisoarea rigidității, Alison a reușit să traseze limite clare cu fostul ei soț, a găsit o nouă motivație în cariera ei și a început să planifice un turneu internațional. Însă chiar atunci au intervenit pe neașteptate două probleme de natură fizică care i-au tulburat liniștea cu greu câștigată. A căpătat un tremor vocal ce făcea din cântat o provocare și îi amenința cariera și s-a ales cu o afecțiune la spate. Avea dureri când ieșea pentru activitățile zilnice, iar lucrurile pe care le făcea pentru plăcerea și distracția ei — grădinărit, yoga — i-au rămas inaccesibile până la vindecare. Era trasă la față, încremenită într-o grimasă țeapănă și-i puteam auzi durerea în felul hârâit în care vorbea.

— Mă descurcam așa de bine, mi-a spus ea. Iar acum va trebui probabil să-mi anulez turneul.

Viața nu este dreaptă. Și atunci când suntem răniți, furia noastră, îngrijorarea și frustrarea sunt complet legitime. Dar putem face față oricăror împrejurări, indiferent cât de neplăcute sau nedrepte ar fi, cu rigiditate sau flexibilitate.

— Când te doare trupul, i-am spus, nu-l pedepsi, respinge sau solicita tot felul de lucruri de la el. Spune-i: „te ascult“.

Alison a dezvoltat o practică de a trece de la rigiditate la flexibilitate. A început cu declararea problemei, fără să minimalizeze sau să nege durerea ori frustrarea.

— Nu-mi place, spunea ea. Am dureri. Este incomod și supărător.

Apoi a încetat să se mai opună corpului ei, să-l mai respingă și a început să-l asculte. A devenit curioasă.

— Ce vrei să-mi spui? a întrebat ea. Ce e cel mai bine pentru mine? Ce-mi folosește și mă întărește acum?

O vreme, corpul ei i-a spus același lucru: ia-o mai încet. Odihnește-te. Așa că l-a ascultat și în cele din urmă starea a început să i se îmbunătățească. A găsit puterea să participe la un curs de yoga pentru recuperare. Reîntoarsă pe saltea, a descoperit că se poate mișca mai ușor și mai conștient acum, când era mai puțin preocupată să se pedepsească, dar mai acordată la propria experiență interioară. Definiția ei despre „să-mi iasă bine“ se schimbase. Înainte de a avea afecțiunea la spate, avea ceva de demonstrat — cât de mult putea menține un

echilibru dificil al brațelor, cât de tare se putea răsuci. Acum era mai puțin întemnițată de aceste așteptări.

Nu e nevoie să ne placă lucrurile dificile și dureroase care ni se întâmplă în viață. Dar când încetăm să ne luptăm și să ne opunem, avem mai multă energie și imaginație să mergem înainte, în loc să mergem spre nicăieri.

Joy a descoperit și ea acest lucru. La fel ca Alison, ea a rămas captivă ani întregi după divorț în închisoarea gândirii rigide, prinsă într-o mentalitate a dihotomiilor: bun /rău, corect /greșit, victimă /agresor. Fiindcă a văzut lucrurile în termeni atât de categorici și absoluți, mizele au fost întotdeauna mari — totul sau nimic, viață sau moarte, nimic între ele. Asta a făcut ca orice conflict, chiar și o dispută minoră, să pară perfidă. Fiindcă în starea ei mentală nu era loc pentru nuanțe sau complexitate, Joy nu putea suporta ca cineva să nu fie de acord cu ea.

— Puteau la fel de bine să arate spre mine și să spună „ești grasă, ești urâtă, nu ești bună de nimic“, mi-a spus ea.

Când a descoperit un adevăr mult mai complex — că a avut partea ei de vină în căsnicie, că nu a avut mereu dreptate — s-a petrecut ceva remarcabil. A început să i se schimbe și vederea. A reușit să perceapă mai intens culorile. Eliberată de gândirea ei în alb și negru și de interpretarea rigidă a trecutului, lumea i-a apărut viu colorată și vibrantă. Și-a înnebunit copiii tot arătând spre flori — galbene, roșii, violet, albastre — și spunând: „Uite la asta! Uite! Uite!“

Flexibilitatea înseamnă putere. Am învățat acest lucru pe când mă antrenam ca gimnastă și acesta este motivul pentru care merg să dansez swing cât de des poate suporta corpul meu și acesta este motivul pentru care îmi sfârșesc fiecare discurs cu un *grand-battement*<sup>4</sup>.

Iar situația este valabilă atât pentru fizic, cât și pentru psihic. Ești puternic atunci când ești suplu și maleabil. Așa că în fiecare dimineață, la trezire, fă câteva exerciții de întindere. Dezvoltă gama mentală a mișcărilor care te ajută să rămâi liber.

## SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE RIGIDITATE

- **Oferă-ți o blândă acceptare.** Alege o provocare actuală din viața ta — o rană sau o indispoziție fizică, o tensiune sau un conflict în desfășurare sau orice altă împrejurare care te face să te simți îngrădit, limitat sau consemnat. Începe prin a-ți rosti adevărul. Ce nu-ți place în legătură cu el? Cum te face să te simți? Apoi fii curios. Întreabă: „Ce-mi spune această situație? Ce este cel mai bine pentru mine? Ce mă ajută și mă întărește acum?”.
- **Acceptă-i pe ceilalți așa cum sunt.** Scrie numele unei persoane cu care ești în conflict. Apoi scrie toate nemulțumirile pe care le ai în legătură cu persoana respectivă. De exemplu: fiica mea este nepoliticoasă și nerecunoscătoare; mă face în toate felurile și folosește un limbaj toxic; n-are niciun pic de respect pentru mine; mă ignoră de-a dreptul și se întoarce mai târziu decât ora stabilită. Acum rescrie lista; de data asta, notează ce observi, fără să modifice și să ajustezi nimic: interpretări, judecăți sau presupuneri. Elimină cuvintele rigide precum „întotdeauna” și „niciodată”. Limitează-te la enunțarea faptelor: câteodată, fiica mea ridică vocea și injură; o dată sau de două ori pe săptămână, vine acasă mai târziu de 11:00 noaptea.
- **Cooperare, nu dominare.** Alege din lista ta de observații un lucru pe care ai vrea să-l rezolvi în relația cu celălalt. Găsește un moment neutru pentru a deschide discuția — nu în atmosfera încinsă a unui conflict. Mai întâi, spune ce observi: „Am observat că de câteva ori, săptămâna asta, te-ai întors mai târziu de 11:00 noaptea”. Apoi fii curios în legătură cu punctul de vedere al celuilalt. Cel mai bine funcționează o întrebare simplă: „Ce s-a întâmplat?”. Apoi, fără să-l blamezi sau să-l faci de rușine pe celălalt, spune ce vrei: „Este important pentru mine să dormi cât trebuie în timpul săptămânii. Și aș vrea ca, înainte să merg la culcare, să te știu în siguranță acasă”. În final, invită-l pe celălalt să coopereze pentru un plan: „Ce idei de soluții ai, care să funcționeze pentru amândoi?”. Nu-i nicio problemă dacă disputa nu se rezolvă imediat. Ceea ce contează este ca discuția să se transforme într-o modalitate participativă de rezolvare a conflictului — să favorizeze relația mai presus de nevoia de putere și control a oricăreia dintre părți.

- ***Tratează-i pe ceilalți ca pe indivizi capabili de transformare.***  
*Vizualizează o persoană cu care ești în conflict. Acum imaginează-ți sinele suprem al acestei persoane. S-ar putea să ajute să închizi ochii și să ți-o închipui înconjurată de lumină. Așază-ți palma pe inimă. Spune: „te văd“.*

Figură din balet care presupune ridicarea unui picior foarte sus, aproape vertical (n.t.).

## Capitolul 8. Ți-ar plăcea să fii căsătorit cu tine?

### *Închisoarea resentimentelor*

Cel mai mare factor perturbator al intimității este furia mărunță, cronică și iritarea.

Resentimentele mele față de Béla — față de nerăbdarea și temperamentul lui vulcanic, față de modul în care rămânea captiv în trecut, față de dezamăgirea pe care i-o deslușeam uneori pe chip când îl privea pe fiul nostru — au mocnit atâția ani, încât am crezut că singura modalitate de a mă elibera de ele era să divorțăm. Abia după ce ne-am separat și am perturbat viețile copiilor noștri, fără să mai vorbim de ale noastre, mi-am dat seama că dezamăgirea și furia mea aveau prea puțin de-a face cu Béla — și că totul avea de-a face cu mine, cu propriile mele treburi emoționale nerezolvate și cu furia mea nedomolită.

Faptul că mă simțeam sufocată în căsnicie nu era vina lui Béla; era prețul pe care-l plăteam pentru anii pe care-i petrecusem fără să-mi asum ce simțeam: tristețe pentru mama, care renunțase la o viață independentă și cosmopolită de funcționară la un consulat din Budapesta și renunțase la bărbatul pe care-l iubea, dar cu care i se interzisese să se mărite, pentru că el nu era evreu, pentru a face ce se aștepta de la ea să facă; frica de a repeta singurătatea din căsnicia părinților mei; doliul după prima mea iubire, Eric, care a murit la Auschwitz; și doliul după părinții mei. M-am căsătorit și am devenit mamă înainte de a apuca să fac pace cu pierderile mele. Și brusc m-am trezit la patruzeci de ani, vârsta pe care o avea mama când a murit. M-am simțit de parcă nu mai aveam timp să trăiesc așa cum mi-aș fi dorit: liberă. Dar în loc să gădesc libertatea prin descoperirea propriului și realului meu scop și a propriei și adevăratei mele direcții, am decis că acea libertate însemna să mă îndepărtez cât pot de țipetele, cinismul, iritarea și dezamăgirea lui Béla — adică de acele lucruri despre care îmi imaginam că mă limitează.

Adeseori ne înfuriem din cauza prăpastiei dintre așteptările noastre și realitate. Credem că celălalt ne ține captivi și ne agravează situația — dar adevărata închisoare o reprezintă așteptările noastre nerealiste. Adeseori ne căsătorim ca Romeo și Julieta, fără să ne cunoaștem cu adevărat. Ne îndrăgostim de ideea de iubire sau de imaginea persoanei pe care am înzestrat-

o cu toate trăsăturile și caracteristicile după care tânjim, sau de cineva alături de care putem repeta tiparele familiare văzute în familia din care venim. Sau ne reprezentăm un sine fals, căutând iubirea și o relație sigură prin renunțarea la cine suntem cu adevărat. Îndrăgostirea este un drog fabricat din chimicalele din organism. Te simți minunat — și este temporar. Când sentimentul pălește, rămânem cu un vis pierdut, cu sentimentul de pierdere a partenerului sau a relației pe care nici n-am avut-o, de fapt. Atât de multe relații care ar putea fi salvate sunt abandonate din disperare.

Dar iubirea nu este ceva ce simți. Este ceva ce faci.

Nu există drum înapoi spre primele zile ale unei relații, către perioada de dinainte să te înfurii, să fii dezamăgit și să tai legăturile. Dar există ceva mai bun de-atât: renașterea. Un nou început.

\* \* \*

Marina, dansatoare și artistă de scenă, a încercat să-și dea seama dacă o astfel de renaștere era posibilă și în căsnicia ei — adică dacă ea și soțul ei puteau să meargă mai departe împreună, într-o manieră sănătoasă, sau dacă drumul spre libertate însemna ca, în fine, să renunțe la relația lor.

„Ne-am certat în fiecare zi, timp de optsprezece ani“, mi-a spus ea, răsucindu-și părul lung într-un coc neglijent. Câteodată, aceste certuri erau foarte violente. Soțul ei n-a lovit-o, dar a făcut un circ întreg — a aruncat cu scaune, și-a izbit telefonul de perete, a răsturnat cu fundul în sus patul pe care stătea Marina.

„Încerc să evit să merg acasă“, mi-a spus ea, „pentru că fiecare conversație se termină cu reproșurile lui, prin care îmi spune ce am greșit“. Speriată să-i țină piept, speriată să iasă din cameră în timpul crizelor lui de furie, Marina a încercat să-și păstreze demnitatea și să mențină pacea. Dar și-a pierdut respectul de sine, simțindu-se tot mai lipsită de putere. Era îngrijorată și din cauza faptului că certurile lor constante o afectau pe fiica lor adolescentă. Așa cum stăteau lucrurile, nu voia să continue, și totuși nu era sigură cum ar putea să-și croiască o cale pe mai departe — nu era limpezită în privința propriilor păreri.

Fiecare alegere are un preț, ceva ce câștigi și ceva ce pierzi. O alegere pe care o avem mereu la îndemână este să nu facem nimic. Să ne decidem că n-o să decidem. Să continuăm în același fel. La cealaltă extremă, Marina putea decide să iasă din relație și să intenteze divorț.

„Nu trebuie să te blochezi aici“, i-am spus. „Nu trebuie să rămâi într-o relație nocivă“. Totuși, am avertizat-o că un divorț poate fi la fel de bine o manieră extremă de a continua să nu faci nimic. „Ce câștigi din divorț? Ți se dă o bucată de hârtie care spune că acum ești liberă să te măriți cu altcineva“.

---

## NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

---

Divorțul nu-ți rezolvă problemele emoționale din relație, ci doar îți dă permisiunea legală de a repeta același tipar cu altcineva! Nu te eliberează. Indiferent dacă decidea să-și părăsească soțul sau să rămână căsătorită cu el, treaba ei rămânea aceeași: dezvăluirea nevoilor și așteptărilor pe care le adusesese în această căsnicie și vindecarea rănilor pe care le adusesese cu ea și pe care urma să le care tot restul vieții, până când se decidea să se ocupe de ele.

În primul rând, i-am analizat așteptările.

— Când te-ai căsătorit cu el, știai de accesele de furie ale soțului tău? am întrebat-o.

A dat din cap cu vehemență.

— Fura inimi pe bandă rulantă, a spus ea.

Actor de succes, știe cum să facă publicul să se îndrăgostească de el. Înainte de a se căsători, ea nu i-a cunoscut decât această latură — șarmantul, filosoful, romanticul.

— Acum s-au dus vremurile alea.

— Atunci ce te ține alături de el?, am întrebat-o.

Cum am spus, fiecare comportament satisface o nevoie. Chiar și o situație îngrozitoare, care te ține captiv, îți poate sluji într-un anumit mod.

— Ai nevoie de siguranță financiară? Sau poate că ai nevoie de aceste certuri?

— Mi-e frică să fiu singură.

Cu toții avem în noi, încă din copilăria mică, teama de abandon. Dar când Marina mi-a descris copilăria trăită în vestul Europei, a devenit clar că teama ei de abandon era agravată de o neglijare cumplită. La paisprezece ani, tatăl ei a

spus că nu mai poate rămâne alături de mamă și a plecat. Nu s-a mai întors nici măcar o dată să-și viziteze copiii — nu a dat nici măcar un telefon să vadă ce fac. Mama era prea tulburată ca să se descurce cu nevoile familiei, așa că Marina a preluat acest rol, i-a dus la culcare pe copiii mai mici, a stat trează până târziu ca să coacă pâine și să gătească pentru a doua zi.

Un an mai târziu, când a căzut Zidul Berlinului, mama ei a făcut propriul anunț devastator. Printr-un anunț la ziar, cunoscuse un bărbat din Germania de Est și se muta cu el, luând și copiii mai mici. Marina era abandonată. Trebuia să-și poarte singură de grijă. Maică-sa i-a înmânat un contract pentru o cameră închiriată într-o casă și a doua zi a plecat. Timp de mai bine de un an, n-a dat nici măcar un telefon.

Faptul că Marina a supraviețuit este o mărturie uriașă a rezistenței și puterii ei interioare. A rămas în casa aceea închiriată timp de câteva luni, până când în ea s-au mutat noi chiriași, inclusiv un tată care a încercat s-o seducă venind noaptea în camera ei, cu un pahar de vin. A reziliat contractul de închiriere, a abandonat școala și s-a mutat din oraș în oraș prin toată Europa de Vest, muncind în multe locuri, având grijă de casele celor plecați în vacanță, trăind la un moment dat într-o tabără de artiști, altădată locuind la o fermă pentru reabilitare, unde persoanele aflate în recuperare veneau să aibă grijă de cai. A căpătat o tulburare alimentară periculoasă, convinsă că este, probabil, o persoană îngrozitoare din moment ce a fost părăsită de ambii părinți și gândindu-se că, dacă ea ar dispărea, poate că părinții ei îi vor observa în sfârșit absența. Când a împlinit șaisprezece ani, proprietara fermei pentru reabilitare, ea însăși alcoolică, a dat-o afară. A rămas în stradă, cu câte o valiză în fiecare mână, singură și fără acoperiș deasupra capului. Disperată, a sunat-o pe maică-sa și a implorat-o s-o ajute. Dar femeia se lupta cu propriile-i probleme și a refuzat.

„Din acel moment, am știut că sunt complet singură pe lume“, a spus Marina.

După ce a împlinit douăzeci de ani s-a mutat la Berlin, în căutare de oportunități mai bune de lucru, și prin niște relații a început să se pregătească alături de un grup de artiști, trăind într-o rulotă veche, în curtea din spatele unei școli. Nu era o viață ușoară. Rulota nu avea încălzire. Și-a croit drumul înghețând ani la rând în iernile berlineze aspre, îndurând o pregătire nemiloasă. Dar noua viață i se potrivea. Când dansa, se simțea puternică și liberă. Nu se mai putea înfometa și desprinde de trup și, pentru prima dată

după multă vreme, nici nu mai voia s-o facă. Descoperise pasiunea și scopul: bucuria de a-și mișca trupul, puterea acestei mișcări și a exprimării prin intermediul ei.

S-a îndrăgostit de unul dintre dansatori, care crescuse în Germania de Est în timpul Războiului Rece. Pentru el era dificil să-și exprime emoțiile, să-și arate iubirea.

— La fel ca părinții mei, cred, a spus Marina cu amărăciune.

La doi ani după despărțirea lor, el s-a sinucis. Rațional, Marina știa că nu poartă vina morții lui, că și dacă ar fi rămas împreună tot nu l-ar fi putut salva. Dar pierderea i-a dat o lovitură grea.

— L-au găsit la o săptămână sau două după ce murise, a spus ea. Era complet singur.

Cu toții intrăm în relații ducând cu noi mesaje învățate în copilărie. Câteodată este vorba despre o frază repetată încontinuu de cineva — ca aceea pe care mi-o spunea mama: „Un soț rău e mai bun decât un soț inexistent“. Altădată este un lucru pe care l-am extras din acțiunile altora sau din mediul familial.

— Scumpo, i-am spus Marinei, aud cum cari în tine un mesaj — acela că dacă iubești pe cineva, acel cineva te va părăsi.

A izbucnit în plâns. S-a îmbrățișat ca și cum în încăpere s-ar fi făcut brusc frig. Când suntem întemnițați, se lipesc de noi exact mesajele nocive.

— Dar mai există un mesaj pe care-l aud în povestea ta, am adăugat. Că ești o femeie puternică. Cândva erai fetița aceea înfricoșată și singură stând în mijlocul străzii cu valizele în mâini. De multe ori ai fi putut să-ți găsești sfârșitul, dar nu s-a întâmplat. Uită-te la tine acum. Ai făcut un lucru bun din ceva ce nu ți-ai dorit. *Tu ești bună.*

Având convingerea puternic înrădăcinată că nu era demnă de iubire, Marina alesese un partener și tipare comportamentale care îi întăreau această convingere. Văd adeseori această dinamică în căsniciile de militari. Când este doar o chestiune de timp să fii dislocat și mutat, pentru a o lua de la zero, este dificil să crezi că cineva chiar va rămâne alături de tine în ciuda distanțării și a perturbărilor.

O modalitate de a face față fricii de rănile provocate de despărțire — sau fricii că cineva ne va părăsi sau ne va fi necredincios — este să eviți să devii apropiat de persoana respectivă. Marina s-a măritat cu un bărbat care a fermecat-o cu sentimentul de siguranță și adorație, numai ca să folosească

relația lor ca pe un sac de box. Și el a adus în această relație propria durere, iar metoda lui de a face față acestei probleme emoționale nerezolvate, de a se înfuria și de a învinui, n-a făcut decât să întărească mesajul interior al Marinei, că a iubi înseamnă să fii abandonat și rănit.

— Poate că folosiți amândoi certurile pentru a sabota intimitatea, i-am spus. Așa că hai să ne uităm la tiparul tău.

Multe cupluri participă la un dans în trei pași, un ciclu al conflictului pe care îl tot repetă. Primul pas îl reprezintă frustrarea. E lăsată să se inflameze și se ajunge destul de repede la pasul al doilea: certurile. Partenerii țipă sau se înfurie până când oboresc și cad în pasul al treilea: împăcarea. (Nu faceți niciodată sex după o ceartă. Asta nu face decât să consolideze scandalul!) Împăcarea pare să pună capăt conflictului, dar este, de fapt, o continuare a ciclului. Frustrarea inițială nu a fost rezolvată. N-ai făcut decât să stabilești aranjamentul pentru încă o rundă.

Voiam să-i dau Marinei instrumentele care s-o ajute să întrerupă dansul încă de la primul pas. Care erau declanșatorii frustrării care continuau să-i lanseze pe amândoi în același dans al captivității?

— Fie contribuiți la relație, fie o contaminați, i-am spus. Cum vă contaminați căsnicia fiecare dintre noi?

— Când vreau să am o discuție cu el — să-mi exprim un sentiment sau să aduc vorba de ceva — se teme să nu-l scot vinovat, să nu fie ceva din vina lui.

Metoda lui preferată de apărare era ofensa — să răstoarne situația și s-o atace pe Marina, învinuind-o și criticând-o.

— Și partea ta care era în toate astea? am întrebat.

— Încerc să mă explic. Sau spun „încetează“, iar el răbufnește și începe să lovească, să arunce sau să distrugă lucruri.

I-am dat Marinei o temă de făcut, o deturnare de pe calea pe care o alegeau invariabil.

— Data viitoare când îți spune că ai greșit, răspunde-i: „Ai dreptate“. Cu asta nu se poate certa. Și nici nu minți, pentru că toată lumea face greșeli; oricine se poate îmbunătăți. Spune doar atât: „Da, ai dreptate“.

Și dacă negăm o acuzație, tot înseamnă că acceptăm învinuirea. Ne luăm responsabilitatea pentru ceva ce nu-i al nostru.

---

## UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT — NU ESTE IDENTITATEA TA.

---

— Data viitoare când e furios, întreabă-te: „A cui problemă e asta?“. Dacă n-ai cauzat-o tu, nu ești responsabilă când încearcă să arunce pisica în curtea ta. Aruncă-i-o și tu înapoi. Spune ceva de genul: „Se pare că ești într-o situație nasoală. Și se pare că ești foarte nervos din cauza asta“. Când încearcă să-și verse emoțiile asupra ta, aruncă-i-le înapoi. Este emoția lui și el trebuie să-i facă față, iar tu trebuie să speri că va reuși s-o depășească. Dacă intri în ring, el se va uita la tine, nu la sentimentul lui. Încetează să-l mai salvezi.

Când am vorbit cu Marina, câteva săptămâni mai târziu, mi-a spus că instrumentele pentru reducerea tensiunilor funcționau. Certurile se diminuaseră radical.

— Dar am atâtea resentimente față de el, mi-a spus ea.

De data asta nu mai voia să vorbească despre furia lui. Ci despre a ei.

— În mintea mea, îl fac responsabil pentru tot.

— Atunci fă invers, i-am spus. Mulțumește-i.

S-a holbat la mine, cu sprâncenele ridicate a mirare.

— Tu alegi ce atitudine să ai. Deci, mulțumește-i. Și mulțumește-le și părinților tăi. Ei te-au ajutat să ajungi o supraviețuitoare extraordinară.

— Și să ignor pur și simplu tot ce s-a întâmplat? Să-i las să scape cu tot ce au făcut?

— Fă pace cu asta.

Mulți dintre noi nu am avut părinții iubitori și grijulii pe care fiecare și-i dorește și îi merită. Poate că erau ocupați, furioși, îngrijorați, deprimați. Poate că ne-am născut la momentul nepotrivit, într-o perioadă de frecșuri, cu pierderi sau cu presiuni financiare. Poate că cei ce ne aveau în grijă se luptau cu propria traumă și nu reacționau mereu la nevoia noastră de atenție și afecțiune.

Poate că nu ne-au luat în brațe să ne spună: „Întotdeauna ne-am dorit un copil ca tine“.

— Suferi după părinții pe care nu i-ai avut niciodată, i-am spus Marinei. Și poți suferi și după soțul pe care nu-l ai.

Suferința aceasta ne ajută să înfruntăm și în cele din urmă să ne eliberăm de ce s-a întâmplat sau nu s-a întâmplat. Și ne deschide perspectiva, să vedem ce *este* și să alegem încotro o apucăm de aici înainte.

— Ți-ar plăcea să fii măritată cu tine? am întrebat-o.

Mi-a aruncat o privire confuză.

— Ce-ți place la tine?

A rămas tăcută, cu fruntea încrețită ca și cum fusese luată prin surprindere, sau poate doar își căuta cuvintele.

A început ezitant, dar vocea i-a devenit tot mai plină, pe măsură ce vorbea. Ochii au început să-i strălucească și obrajii i s-au îmbujorat.

— Îmi place că am grijă de alți oameni, a spus ea. Îmi place că sunt pasională — că vreau să urc tot mai sus. Îmi place că nu renunț.

— Scrie lucrurile astea, scumpo. Poartă-le cu tine în poșetă.

Este atât de important să ții un inventar onest. E ușor să-i criticăm pe alții și pe noi înșine, să ne concentrăm asupra greșelilor și nemulțumirilor. Însă toți suntem persoane bune. Alegem asupra a ce vrem să ne concentrăm.

— Ce are bun soțul tău? am întrebat-o.

A făcut o pauză, mijind ușor ochii, ca și când ar fi încercat să vadă ceva la depărtare.

— Îi pasă, mi-a răspuns. Chiar dacă se poartă așa cum se poartă, știu că îi pasă de mine. Și muncește din greu. Odată am avut o problemă la umăr și m-a ajutat mult. Au fost vremuri când m-a susținut.

— Ești mai puternică alături de el sau fără el?

Numai tu poți decide dacă o relație te secătuește sau îți dă putere. Dar nu este o întrebare la care să răspunzi imediat. Nu poți ști adevărul despre relația ta până când nu te ocupi de propriile răni, până când nu îngropi și lași în urmă toate lucrurile din trecut pe care le târăști încă după tine.

Decizia mea de a divorța de Béla a fost crudă și nejustificată, dar a folosit într-un anume fel: mi-a oferit mai multă liniște și mai mult spațiu pentru a începe să-mi înfrunt trecutul și suferința. Nu m-a eliberat de emoții și traumă,

de aducerile aminte, de amorțeala în care eram, de anxietate, izolare și frică. Numai eu puteam face asta.

„Ai grijă ce faci când ești agitată“, mă avertizase sora mea Magda. „E posibil să gândești greșit. El e prea așa, e prea altfel, am suferit destul. Vei sfârși prin a-ți lipsi exact aceleași lucruri care te-au înnebunit cândva“.

Și mi-a lipsit Béla. Felul în care dansa și purta bucuria la butonieră. Umorul lui neconținut, felul în care mă făcea să râd în ciuda voinței mele. Apetitul nestrămutat pentru asumarea riscurilor.

La doi ani după divorț ne-am recăsătorit. Dar nu ne-am întors la mariajul pe care-l avuseserăm. Nu ne-am resemnat unul cu celălalt; ne-am ales din nou unul pe altul, iar de data asta fără lentilele distorsionante ale resentimentelor și așteptărilor neîmplinite.

— Soțul tău te înfurie, i-am spus Marinei. Dar poate că nu el te înfurie, de fapt.

Îi distribuim pe ceilalți în rolurile care ne ajută să punem în scenă povestea pe care ne-am decis noi s-o spunem. Când spunem o poveste nouă — când ajungem acasă, la integritatea noastră — relațiile se pot îmbunătăți. Sau s-ar putea să ne dăm seama că nu mai avem nevoie de ceilalți, că ei nu au niciun rol în povestea libertății noastre.

Nu trebuie să cauți soluții în grabă. De fapt, cel mai bine ar fi să te oprești din a căuta soluții și să încerci să înțelegi. Este un răspuns care va veni doar jucându-te mai mult, trăindu-ți viața din plin, fiind cine ești deja: un om puternic.

## SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE RESENTIMENTE

- **Schimbă pașii dansului.** Multe cupluri sunt prinse într-un dans din trei pași, un ciclu al conflictului care se repetă la nesfârșit. Începe cu frustrare, escaladează spre ceartă și armonia pare să se reinstaureze când cei doi se împacă. Până când frustrarea inițială nu va fi rezolvată, nici pacea nu va dura prea mult. Ce declanșatori ai frustrării rămân în continuare nerezolvați în relația ta? Cum poți schimba dansul de la primul pas, înainte de a reveni la vechiul ciclu? Decide asupra unui singur lucru pe care să-l faci diferit data viitoare când apare frustrarea. Apoi fă-l. Ia aminte cum a mers și sărbătorește fiecare schimbare.
- **Îngrijește-ți starea emoțională.** Reflectează asupra mesajului despre iubire pe care poate că l-ai învățat în copilărie și pe care poate că l-ai adus după tine în relațiile de mai târziu. De exemplu, Marina aducea mesajul că va fi părăsită de cei pe care-i iubește. Pe tine ce te-a învățat copilăria despre iubire? Completează propoziția următoare: Când iubești pe cineva, \_\_\_\_\_.
- **Ți-ar plăcea să fii căsătorit lă cu tine?** Ce calități crezi că ajută la crearea unei relații confortabile și prospere? Ai vrea să fii căsătorit cu cineva ca tine? Ce puncte tari pui pe masă? Fă o listă. Cu ce comportamente ar fi provocator să trăiești? Fă o listă. Trăiești în așa fel încât să scoți la lumină cea mai bună variantă a ta?

## Capitolul 9. Evoluezi sau bați pasul pe loc?

### *Închisoarea fricii paralizante*

Predam de câțiva ani psihologia la un liceu din El Paso — ba chiar, într-un an, am fost profesor premiat — când am decis să-mi continui studiile cu un masterat în psihologie educațională.

Într-o zi, supervizorul meu de la clinică mi-a spus:

— Edie, trebuie să-ți iei doctoratul.

Am râs și i-am răspuns:

— Când o să ajung la finalul doctoratului, o să am cincizeci de ani.

— Cincizeci de ani o să ai oricum.

Acestea sunt cele mai înțelepte cuvinte pe care mi le-a spus cineva vreodată.

Scumpo, scumpule, cincizeci de ani o să ai oricum — sau treizeci, sau șaiszeci, sau nouăzeci. Așa că ai putea, la fel de bine, să-ți asumi riscul. Fă ceva ce n-ai făcut niciodată. Provocarea este sinonimă cu dezvoltarea. Pentru a te dezvolta trebuie să evoluezi, nu să bați pasul pe loc.

În America, termenul argotic pentru psiholog este *micșorătoru*<sup>ℙ</sup>. Însă mie îmi place să-mi spun „amplificatorul“! Și asta ca să ne întâlnim supraviețuitor cu supraviețuitor și să primești îndrumare în scopul eliberării de convingerile autolimitative, astfel încât să-ți accepți și prețuiești potențialul.

Când eram mică am învățat latină; îmi plăcea fraza *Tempura mutantur, et nos mutamur in illis*. Vremurile se schimbă și noi ne schimbăm cu ele. Nu suntem captivi în trecut sau în vechile noastre tipare și comportamente. Suntem aici, acum, în prezent și depinde de noi ce păstrăm, la ce renunțăm și la ce năzuim.

Gloria poartă încă o povară grea. A fugit din El Salvador în timpul războiului civil, pe când avea patru ani, a crescut într-o familie extrem de violentă, unde mama era bătută sistematic de tatăl ei și apoi, când avea treisprezece ani și a mers în vizită la familia din El Salvador, a fost violată de unchiul ei, pastor, cel care o botezase. A agresat-o în Ajunul Crăciunului, distrugându-i credința și, totodată, orice sentiment de siguranță. Nimeni n-a crezut-o când a mărturisit violul, iar unchiul care a violat-o încă profesează ca pastor.

— Țin în mine atâta angoasă și durere, a spus ea. Totul este învăluit în această frică. Nu vreau să-mi pierd soțul și copiii în acest trecut. Trebuie ca lucrurile să se schimbe, dar pur și simplu nu știu cum să fac sau de unde să încep.

S-a gândit că obținerea unei calificări ca asistent social ar putea s-o ajute să-și găsească un rost în viața din prezent și să deblocheze captivitatea ei în trecut, dar experiențele clienților în legătură cu victimizarea n-au făcut decât să-i adâncească disperarea și neputința, așa că a abandonat școala. Ura să se simtă învinsă, ura faptul că o vedeau copiii cum se chinuie. Acum, pe lângă intruziunile frecvente și panica trecutului, trăia fiecare zi terifiată ca nu cumva copiii să fie afectați văzând-o astfel.

— Fac tot ce pot ca să mă asigur că ei sunt în siguranță. Dar nu voi putea să-i protejez la nesfârșit. Nu vreau ca ei să trăiască în frică. Nu vreau să le transmit această frică.

Însă evenimentele din viața de zi cu zi, precum trimiterea ficei ei în tabără, îi provocau crize teribile de panică.

— Stau trează noaptea, gândindu-mă: ce-o să i se întâmple? Dacă i se întâmplă ceva chiar acum?

Trebuie să fim permanent în căutarea dreptății și a siguranței personale, să facem tot ce ne stă în putere pentru a ne proteja pe noi și pe cei pe care-i iubim, pe vecini, pe semenii noștri. Dar putem alege cât de mult cedăm din viața noastră în fața fricii.

Frica folosește cele mai insistente, neobosite și provocatoare cuvinte: *dar dacă, dar dacă, dar dacă?* Când frica te invadează ca o furtună de panică, trupul ți se cutremură, inima o ia la goană și trauma căreia deja i-ai supraviețuit amenință să te înghită, ia-te de mâna ta cea delicată și spune: „Îți mulțumesc, frică, pentru că vrei să mă protejezi“. Apoi adaugă: „Asta a fost atunci, acum e altceva“. Spune-o iar și iar. Ai reușit. Iată-te aici. Îmbrățișează-te și spune: „Așa te vreau. Te iubesc“.

---

**NU POȚI VINDECA  
CEVA CE NU SIMȚI.**

---

Nu știi niciodată ce vine din exterior. Nu poți anticipa cine îți va ieși în cale și îți va face rău — îți va striga o insultă, va încălca o promisiune, îți va trăda încrederea, va arunca o bombă, va începe un război. Aș vrea să-ți pot spune că mâine lumea va fi curățată de cruzime, violență și prejudecăți, de violuri, depravare și genocide. Dar acea lume s-ar putea să nu existe vreodată. Trăim într-o societate plină de pericole, deci trăim într-o lume a fricii. Siguranța ta *nu este* garantată.

Însă frica și iubirea nu pot coexista. Iar frica nu trebuie să-ți conducă viața. Eliberarea de frică începe cu tine.

\* \* \*

Când suntem răniți sau trădați, nu e ușor să lăsăm deoparte teama că vom fi răniți din nou. Cuvintele favorite ale fricii sunt: „Ți-am spus eu. *Ți-am spus eu* că o să regreti. *Ți-am spus eu* că era prea riscant. *Ți-am spus eu* că n-o să iasă bine“.

Iar noi urâm să ne fie înșelate presimțirile.

Păstrăm frica în noi, crezând că vigilența ne va proteja, dar frica devine un ciclu neconținut, o profeție indusă. O protecție mai bună împotriva suferinței ar fi să știm cum să ne iubim și să ne iertăm pe noi înșine, să fim în siguranță cu noi înșine, să nu ne pedepsim pe noi înșine pentru greșelile, durerea și suferința care fac parte, inevitabil, din viață.

Așa se chinuia și Kathleen când am ajuns să vorbesc cu ea, după aventura soțului ei.

Trăia fericită cel de-al doisprezecelea an de căsnicie cu un medic chipeș și împlinit, luând o pauză în propria carieră pentru a se concentra asupra băieților aflați la o vârstă fragedă, când, într-o zi, a primit un telefon. Un bărbat necunoscut, care pretindea că are o afacere cu escorte, a amenințat-o că o să dea în vileag aventura soțului ei cu una dintre fetele lui și să-i distrugă astfel cariera, dacă ea nu era dispusă să plătească. Un apel sordid și bizar, un soi de telenovelă combinată cu un coșmar. Dar când și-a confruntat soțul, acesta i-a spus că era adevărat. Contractase serviciile unei escorte. Bărbatul care o sunase era proxenetul acesteia.

Kathleen a intrat în stare de șoc. A început să tremure incontrollabil, nu a mai putut să mănânce sau să doarmă. Lumea i-a fost răsturnată cu susul în jos, i-a fost întoarsă pe dos. Cum de fusese atât de oarbă încât să nu vadă? A intrat într-o stare de vigilență permanentă, scotocindu-și prin viață după indicii care

s-o ajute să înțeleagă de ce a înșelat-o soțul ei și după dovezi care să-i arate dacă s-ar putea întâmpla din nou.

Însă în timp — și cu mult ajutor din partea unui consilier marital — această infidelitate a devenit o oportunitate pentru ca ea și soțul ei să-și redescopere căsnicia, să reinstaureze intimitatea. Pe măsură ce-și recâștigau stabilitatea, el a surprins-o devenind tot mai atent și chiar romantic. Se bucurau tot mai mult de căsnicie. Au găzduit o petrecere enormă de Crăciun, într-o casă luminată din belșug. De Valentine's Day, soțul a trezit-o înainte de răsărit și a condus-o pe holul întunecat spre scările presărate cu petale de trandafiri și lumânările licărind. Îmbrăcați în halate de baie, s-au ținut în brațe și au plâns. Tandrețea și încrederea se reîntorseseră în relația lor.

Kathleen habar n-avea că soțul ei se afla la câteva săptămâni distanță de o altă decizie distructivă — începutul unei alte aventuri cu o tânără colegă — sau că, în câteva luni, va da peste o scrisoare pasională pe care el o scrisese iubitei.

Am întâlnit-o pe Kathleen la doi ani după devastatoarea descoperire a acestei noi trădări. Alesese să rămână în continuare căsătorită cu el și se implicaseră din nou în terapie de cuplu susținută, pentru a-și reconstrui relația de la zero. Mi-a spus că legătura dintre ei părea mai puternică ca niciodată, în multiple feluri.

Soțul ei nu mai este atât de închis în el, la fel de înverșunat, este mai afectuos — o îmbrățișează, o sărută și o mângâie, se interesează des de starea ei prin apeluri video de la serviciu sau convorbiri de pe telefonul de la serviciu, pentru ca ea să știe că este într-adevăr unde spune că este. Vorbește deschis și despre motivul pentru care a mai înșelat-o o dată — „Eram un narcisist în poziție de putere, încercând să le am pe toate“, spune el — și își exprimă regretul profund, din inimă.

Dar Kathleen este încă prizoniera fricii.

— Am soțul iubitor și atent pe care mi l-am dorit dintotdeauna, spune ea. Dar nu pot să accept asta. Nu pot să cred. Toată ziua derulez secvențe în minte, re trăiesc trecutul, așteptând să se întâmple inevitabilul, iar el să mă înșele din nou. Știu că mă privesc de propria viață. Știu că trebuie să învăț să am din nou încredere în el. Încerc să rămân în prezent. Dar nu pot să scap de frică. Nu mă pot opri să nu-l urmăresc și să nu-l monitorizez.

Când dubiile ne guvernează viața, suntem în căutarea indiciilor care ne liniștesc — sau ne confirmă! — fricile. Însă orice căutăm în exterior, trebuie să căutăm în interior.

— Poate că nu de soțul tău te îndoiești, i-am spus. Poate că de tine e vorba. Te-am auzit spunând de multe ori „nu pot“.

Ochii i s-au umplut de lacrimi.

— Nu ai suficientă încredere în tine. Așa că hai să lucrăm la eliminarea acestei neîncrederi.

Închisoarea fricii poate deveni un catalizator pentru dezvoltare și responsabilizare. Limbajul este unul dintre cele mai puternice instrumente ale noastre pentru a pune în practică această transformare.

— Hai să începem cu „nu pot“, i-am spus. Mai întâi, asta e o minciună. *Nu pot* înseamnă că sunt neajutorată. Și, în afara cazului în care ești copil mic, acest lucru pur și simplu nu este adevărat.

Când zicem „nu pot“, ceea ce spunem de fapt este „nu o să...“. Nu o să *accept*. Nu o să *cred*. Nu o să *scap de frică*. Nu o să *încetez să-l urmăresc și să-l monitorizez*. Limbajul fricii este limbajul rezistenței. Și dacă rezistăm, lucrăm din greu ca să ne asigurăm că ne îndreptăm spre nicăieri. Ne refuzăm dezvoltarea și curiozitatea. Batem pasul pe loc, nu evoluăm; practic, reducem la tăcere oportunitățile de schimbare.

I-am cerut lui Kathleen să-și elimine din vocabular sintagma *nu pot*.

Când vrei să renunți la ceva, vei avea mai mult succes dacă înlocuiești acel lucru cu altceva. Dacă refuzi un cocktail, înlocuiește-l cu altă băutură care îți place. Dacă vrei să nu mai fugi și să nu te mai ascunzi de o persoană dragă, cum făcea Robin într-un capitol anterior, înlocuiește obiceiul de a ieși din cameră prin acela de a-ți privi partenerul cu blândețe și cu un zâmbet.

I-am spus lui Kathleen:

— Ori de câte ori începi să spui „nu pot“, înlocuiește aceste cuvinte cu „pot“. *Pot* să renunț la trecut. *Pot* să trăiesc în prezent. *Pot* să mă iubesc și să am încredere în mine.

I-am mai indicat încă două cuvinte despre frică pe care le folosise unul după altul în primul minut al conversației noastre: *încerc* și *trebuie*.

— Ai spus că încerci să trăiești în prezent. Dar încercarea este o minciună. Fie o faci, fie nu.

Dacă spui „încerc“, nu înseamnă că o și faci. Înseamnă că pierzi frâiele propriei persoane.

— Este momentul să încetezi să mai încerci și să începi să faci.

Când suntem pe punctul de a trece la acțiune, mulți dintre noi folosim cuvântul „trebuie“. Sună de parcă am identifica obiective și ne-am stabili

priorități. Kathleen voia să-și schimbe frica neconținută și vigilența din căsnicie, așa că a spus: „Știu că *trebuie* să învăț să am din nou încredere în el”.

— Dar asta e altă minciună, i-am zis. Trebuințele sunt lucruri fără de care nu putem trăi. Respiratul, dormitul, mâncatul.

Am putea să nu ne mai împovărăm și să nu mai punem presiune pe noi înșine, să nu ne mai spunem că ceva anume e necesar pentru supraviețuire, dacă nu este. Și am putea înceta să ne mai privim alegerile ca pe obligații.

— Nu *trebuie* să ai încredere în soțul tău, i-am spus. *Vrei* să ai. Și, dacă vrei, poți alege s-o faci.

---

ASCULTĂ ACELE  
*NU POT, ÎNCERC,*  
*TREBUIE* ȘI  
APOI VEZI DACĂ  
POȚI ÎNLOCUI  
CUVINTELE CARE  
TE ÎNTEMNITEAZĂ  
CU ALTELE: *POT,*  
*VREAU, DORESC,*  
*ALEG.* ACESTA E  
LIMBAJUL CARE  
NE DĂ PUTEREA SĂ  
NE SCHIMBĂM.

---

Când vorbim de parcă am fi forțați, obligați sau incapabili, așa o să și gândim, ceea ce înseamnă că așa o să ne și simțim și, în consecință, așa o să ne și purtăm. Devenim prizonieri ai fricii: *trebuie* să fac asta *sau altfel...*; *vreau* să fac asta, *dar nu pot*. Pentru a te elibera din închisoare, fii atent la limbajul pe care-l folosești. Ascultă acele *nu pot, încerc, trebuie* și apoi vezi dacă poți înlocui

cuvintele care te întemnițează cu altele: *pot, vreau, doresc, aleg*. Acesta e limbajul care ne dă puterea să ne schimbăm.

Kathleen nu are nicio garanție că soțul ei n-o va mai înșela din nou. Dacă renunță la căsnicie, nu capătă vreo armură infailibilă să nu mai fie înșelată de nimeni, niciodată. Dar are instrumentele necesare pentru a se elibera de paralizie.

A cui este responsabilitatea dacă visurile tale nu sunt în acord cu comportamentele tale? Un pacient mi-a spus că simte că ar fi mai stăpân pe situația de la job și mai răbdător cu familia dacă ar avea obiceiuri mai bune de somn — dar a continuat să bea câte cinci cani de cafea pe zi.

O altă pacientă tânjea după o relație stabilă și devotată, dar se tot urca prin alte paturi. Obiectivele acestor pacienți nu se potrivesc cu alegerile lor. Sunt complet în favoarea gândirii pozitive, însă aceasta nu duce nicăieri dacă nu este urmată de acțiune pozitivă.

Și putem înceta să mai muncim din greu pentru a merge spre nicăieri.

Unul dintre modurile în care rezistăm în fața schimbării este să fim duri cu noi înșine. O pacientă mi-a spus că vrea să slăbească, dar când a venit la terapie a petrecut o jumătate din ședință muștrându-se. „Am halit o înghețată“, a spus ea. „Am halit o prăjitură cu ciocolată“. În minutul în care te discreditezi în halul ăsta, nu mai e cale de schimbare. Dar dacă îți spui: „Astăzi n-o să-mi pun zahăr în cappuccino“, atunci *faci* ceva în sensul ăsta. Așa au loc dezvoltarea, învățarea și vindecarea — prin ceea ce faci, puțin câte puțin, pentru tine însuți/însăși.

Uneori, schimbările aparent banale pot avea un impact uriaș. Michelle, care s-a luptat ani de zile cu anorexia, evită întotdeauna gogoșile. S-a temut toată viața de ele — s-a temut că, dacă mănâncă una, o să dea gata toată cutia. S-a temut că, dacă își permite să se delecteze fie și cu o înghițitură mică, o să se îngrașe într-o clipă. S-a temut că va pierde controlul. S-a temut că, dacă își acordă permisiunea de a experimenta plăcerea, dacă îndrăznește să treacă peste interdicții, voința i se va destrăma.

Însă a știut și că, atât timp cât trăiește cu frica de glazura aceea demodată, rămâne în continuare captivă. Într-o dimineață și-a adunat tot curajul, a intrat într-o brutărie — chiar și clopoțelul de la ușă și mirosul de zahăr au făcut-o să transpire — și și-a cumpărat două gogoși pe care le-a adus la ședința de terapie. Într-un loc în care se simțea sprijinită, în prezența liniștitoare a terapeutului cu

care împărtășea această experiență, Michelle și-a dat voie să simtă frica, toate acele anxietăți profund înrădăcinate despre imaginea de sine și despre propria valoare, despre pierderea controlului. Iar apoi a devenit curioasă în legătură cu experiența în sine. Împreună, ea și terapeuta au gustat din gogoși. Michelle a simțit pe limbă glazura crocantă de zahăr. Textura moale și pufoasă a aluatului, când și-a înfipt dinții în el. Energia stârnită de zahăr inundându-i trupul. Și-a transformat anxietatea în entuziasm!

Nu ne-am născut cu frica în suflet. Undeva, pe drum, am învățat acest sentiment.

N-am să uit niciodată o zi anume, pe când Audrey avea zece ani. Îi venise o prietenă în vizită și se jucau amândouă în camera ei. Tocmai treceam pe lângă ușa deschisă, cu un coș mare de rufe în brațe, când pe stradă s-a auzit trecând o ambulanță cu sirenele urlând, un sunet la auzul căruia tresar și astăzi. Am fost uluită s-o văd pe Audrey plonjând direct sub pat. Prietena ei o privea uimită, bulversată de această reacție. Cumva, probabil tot văzându-mă *pe mine* cum tresar la auzul sirenei, fica mea a învățat să se teamă. Mi-a internalizat frica.

---

## UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT — NU ESTE IDENTITATEA TA.

---

Adeseori, reacțiile emoționale care încolțesc în noi nici măcar nu sunt ale noastre — sunt cele pe care le învățăm uitându-ne la alții. Așa că te poți întreba: „Asta este frica mea? Sau a altcuiva?” Dacă frica aparține într-adevăr mamei tale, tatălui tău, bunicii sau partenerului de viață, nu ai de ce s-o mai duci cu tine. Pur și simplu las-o jos. Eliberează-te de încărcătură. Las-o în urmă.

Apoi alcătuiește o listă cu fricile rămase.

În acest fel începi să le înfrunți, mai degrabă decât să te lupți cu ele, să fugi de ele sau să le tratezi cu medicamente.

Am făcut acest exercițiu cu pacienta mea, Alison, cântăreața profesionistă. Se lupta cu urmările unui divorț și avea de gestionat și niște afecțiuni fizice — tremor vocal, dureri de spate — care îi afectau capacitatea de a lucra. Lista ei de frici includea următoarele:

*Să fiu singură.*

*Să-mi pierd veniturile.*

*Să rămân săracă, poate fără casă.*

*Să fiu bolnavă și să n-am pe nimeni care să mă ajute.*

*Să fiu respinsă de ceilalți.*

Am rugat-o să mai treacă o dată prin această listă și să decidă cât de realistă era fiecare dintre aceste frici. Dacă era realistă — o îngrijorare validă având în vedere faptele din viața ei — o încercuia și scria un „R“ alături. Dacă frica era nerealistă, o tăia de pe listă. A descoperit că două dintre frici nu erau realiste. Cu veniturile din drepturile de autor și economiile pentru pensie avea o plasă de siguranță. Chiar dacă își pierdea veniturile, ceea ce era destul de probabil, având în vedere turneele pe care fusese nevoită să le anuleze, părea puțin posibil să-și piardă casa și să sfârșească pe străzi. A tăiat *să rămân săracă, poate fără casă*. A tăiat și *să fiu respinsă de ceilalți*. Evenimentele din viața ei arătau un alt adevăr — acela că era o artistă admirată, o prietenă prețuită. Mai important, și-a dat seama că a fi sau nu acceptată de alții nu depindea de ea. Învăța să se iubească pe sine. Ce credeau alții despre ea era treaba lor.

Cele trei frici rămase au primit un „R“: *să fiu singură, să-mi pierd veniturile, să fiu bolnavă și să n-am pe nimeni care să mă ajute*.

I-am cerut să scrie o listă cu câteva lucruri pe care le-ar putea face azi pentru sine, pentru a se proteja și a-și construi viața dorită. Dacă se temea de singurătate și voia să intre din nou într-o relație, putea să se înscrie într-o aplicație pentru întâlniri romantice, să petreacă o zi privindu-i în ochi pe necunoscuții cu care se intersecta (nu știi niciodată pe cine vei întâlni!), să meargă la întâlnirile Codependenților Anonimi, ca să poată începe o nouă relație dintr-o ipostază mai sănătoasă decât aceea în care fusese când se măritase cu fostul soț. Pentru a face față fricii de a fi bolnavă fără un ajutor în preajmă, putea căuta resursele disponibile pentru situația în care ar avea nevoie de îngrijire. Ce organizații pentru îngrijirea la domiciliu erau disponibile în zonă? Cât costau? Erau acoperite de asigurare? Și așa mai departe. Nu e vorba să ne alungăm fricile. Ci să nu le lăsăm să ne domine. Să invităm și alte voci prezente

în încăpere să ia cuvântul. Și apoi să facem ceva. Să preluăm responsabilitatea. Să cerem ajutorul.

Adeseori când rămânem blocați nu este pentru că nu știm *ce* să facem. Este pentru că ne temem că nu vom face lucrul acela suficient de bine. Suntem autocritici. Avem standarde înalte. Vrem aprobarea celorlalți — și cel mai mult pe a noastră — și credem că o putem căpăta fiind Superman sau Superwoman. Dar dacă ești perfecționist, vei începe să amâni și să trăgănezi, pentru că „perfect” înseamnă „niciodată”.

Gândește-te și altfel. Dacă ești perfecționist, intri în competiție cu Dumnezeu. Iar tu ești om. O să greșești. Nu încerca să-l învingi pe Dumnezeu, pentru că Dumnezeu va câștiga întotdeauna.

Nu este nevoie de curaj pentru a căuta perfecțiunea. Dar este nevoie de curaj pentru a fi om obișnuit. Pentru a spune: „Sunt OK cu mine însămi/însumi”. Pentru a spune: „«Destul de bun» este destul de bine.”

Câteodată, fricile noastre sunt dureros de realiste, iar resursele noastre pentru a le alunga sunt limitate.

La fel i s-a întâmplat și lui Lauren, mamă a doi copii mici care, la patruzeci de ani, a fost diagnosticată cu cancer. Boala a fost închisoarea ei. Fricile pentru viitor — referitoare la moarte, la copiii care aveau să crească fără ea — au devenit al doilea rând de zăbrele. Într-o zi mi-a spus ce o speria cel mai tare — faptul că avea să moară fără să fi trăit cu adevărat. Era prinsă într-o căsătorie abuzivă din punct de vedere fizic și emoțional. Își dorea cu ardoare să-și protejeze copiii și să trăiască eliberată de controlul exercitat de soțul ei, departe de violența lui. Dar părea imposibil să-l părăsească. Cancerul o vulnerabilizase din punct de vedere fizic și financiar, agravând o situație deja periculoasă. Să o rupă cu soțul ei reprezenta un risc prea mare.

Am explorat împreună diferența dintre stres și disperare. Disperarea reprezintă amenințare și incertitudine continue, așa cum era la Auschwitz — când făceam duș, nu știam niciodată ce va veni pe țeavă, apă sau gaz. Disperarea e toxică. Înseamnă să nu știi niciodată când îți va cădea o bombă pe casă, să nu știi niciodată unde vei dormi noaptea. Stresul, pe de altă parte, este un lucru bun, de fapt. Ne cere să înfruntăm o provocare, să găsim soluții creative, să avem încredere în noi.

---

EXISTĂ O  
DIFERENȚĂ ÎNTRE  
STRES ȘI DISPERARE.  
DISPERAREA  
REPREZINTĂ  
AMENINȚARE ȘI  
INCERTITUDINE  
CONTINUE. PE  
DE ALTĂ PARTE,  
STRESUL ESTE  
UN LUCRU BUN,  
DE FAPT.

---

Este atât de solicitant și periculos să părăsești ciclul abuzului, încât cele mai multe femei se întorc în repetate rânduri la abuzatorul lor, înainte de a se elibera definitiv — asta dacă o fac vreodată. Fără îndoială că era provocator și pentru Lauren. Foarte probabil s-ar fi chinuit — să-și hrănească copiii dintr-un venit redus, să conducă o gospodărie și să-și urmeze și tratamentul ca părinte singur. Dar n-ar mai fi trăit zi de zi sub amenințarea violenței. N-ar mai fi fost disperată.

Cu toate astea, ruperea relației cu soțul ei îi cerea să schimbe o realitate cunoscută cu una necunoscută. De obicei, acest lucru este cel care ne împiedică să ne asumăm riscuri. Suntem tentați să rămânem mai degrabă cu ce știm, așa dureros și insuportabil cum e, decât să înfruntăm necunoscutul.

Când riști, *nu* știi cum vor evolua lucrurile. E posibil să nu primești ce vrei, e posibil ca lucrurile să se înrăutățească. Dar îți va fi totuși mai bine, pentru că vei trăi în lumea asta, așa cum e ea, nu într-o realitate imaginară creată de frica ta.

Lauren a decis să-și părăsească soțul. A spus: „Nu știu cât mai am de trăit. N-o să-mi petrec restul vieții ascultând cum mi se spune că nu-s bună de nimic“.

Când văd că pacienții mei nu se îndreaptă nicăieri, învârtindu-se neconținut în caruselul comportamentului autodistructiv, îi confrunt cu această situație.

— De ce alegi o viață autodistructivă? Vrei să mori?

Ei îmi răspund:

— Da, câteodată chiar vreau.

Este o întrebare profund umană: *A fi sau a nu fi?*

Sper ca tu să alegi mereu să fi. Oricum vei muri într-o zi și o să rămâi așa, mort, pentru foarte multă vreme. De ce să nu devii curios? De ce să nu vezi ce are să-ți ofere această viață?

Curiozitatea este esențială. Ea ne permite să ne asumăm riscuri. Când mustim de frică, trăim în trecutul care s-a întâmplat deja sau într-un viitor care nu a venit încă. Când suntem curioși, ne aflăm aici, în prezent, dornici să descoperim ce urmează să se întâmple mai departe. Este mai bine să riști și să te dezvolți, poate să dai greș, decât să rămâi captiv, fără să știi vreodată cum ar fi putut fi.

## SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE FRICA PARALIZANTĂ

- **Pot. Vreau. Doresc.** *Timp de o zi notează de câte ori spui „nu pot, trebuie, încerc“. „Nu pot“ înseamnă „nu o să“. „Trebuie“ și „ar trebui“ înseamnă că am renunțat la libertatea mea de alegere. Iar „încerc“ este o minciună. Elimină acest limbaj din vocabularul tău. Nu poți renunța la ceva dacă nu înlocuiești acel ceva cu altceva. Înlocuiește limbajul fricii cu altceva: „pot, vreau, doresc, aleg, sunt“.*
- **Schimbarea este sinonimă cu dezvoltarea personală.** *Astăzi fă un lucru altfel decât l-ai făcut ieri. Dacă mergi întotdeauna la serviciu pe același drum, alege o rută diferită — sau du-te cu bicicleta ori cu autobuzul. Dacă de obicei ești prea grăbit sau prea preocupat ca să schimbi două vorbe cu casiera de la băcănie, încearcă să o privești în ochi și să faci un pic de conversație. Dacă, de obicei, acasă sunteți prea ocupați ca să cinați în familie, încercați să vă așezați cu toții la masă, fără televizor și fără telefoane puse pe masă. Acești pași mici ar putea părea nesemnificativi, dar îți antrenează de fapt creierul pentru a ști că ești capabil de schimbare, că nimic nu e săpat în piatră și că alegerile și posibilitățile tale sunt nelimitate. Iar să devii curios în privința vieții tale îți va transforma anxietatea în entuziasm. Nu trebuie să rămâi acolo unde ești, cum ești, să faci ceea ce faci. Combină lucrurile. Nu ești blocat nicăieri.*
- **Identifică-ți fricile.** *Fă o listă cu fricile tale. Pentru fiecare dintre ele, întreabă-te: „Asta e frica mea? Sau a altcuiva?“ Dacă e o frică moștenită sau preluată, tai-o de pe listă. Renunță la ea. Nu e a ta ca s-o cari după tine. Pentru fiecare dintre fricile rămase, hotărăște-te cât e de realistă. Dacă e vorba de o îngrijorare reală, dată de evenimentele din viața ta, încercuiește-o. Pentru fiecare frică realistă, decide dacă îți provoacă disperare sau stres. Disperarea reprezintă pericol și incertitudine cronice. Dacă trăiești în disperare, prima și cea mai importantă responsabilitate a ta este să te îngrijești de siguranța ta și de nevoile de supraviețuire, în măsura în care este posibil acest lucru. Fă tot ce-ți stă în putere pentru a te proteja. Dacă frica îți provoacă stres, acceptă faptul că acest stres poate fi sănătos. Identifică în ce fel îți oferă o oportunitate de dezvoltare. În cele din urmă, pentru fiecare dintre fricile realiste, generează o listă de lucruri pe care le*

*poți face azi pentru tine, pentru a deveni mai puternic /ă și a-ți clădi viața  
pe care ți-o dorești.*

Este vorba despre cuvântul *shrink*, provenit din *head* + *shrinker*, termen ce se referă la obiceiul unor triburi amazoniene de a „micșora“ capetele tăiate ale dușmanilor.

## Capitolul 10. Nazistul din tine

### *Închisoarea judecării altora*

Anul trecut, pe când eram cu Audrey în Lausanne, Elveția, am susținut un discurs adresat unui grup de directori executivi și instructori de leadership din întreaga lume, la International Institute of Management Development, una dintre școlile de business de elită din Europa. La cina organizată după conferință, oaspeții m-au uluit cu toasturile lor de mulțumire și apreciere, venite din adâncul inimii. Dintre toți, un bărbat anume mi-a lăsat o impresie foarte puternică. Era înalt; avea părul ondulat și ușor grizonant, fața prelungă cu o expresie tristă și privirea inteligentă. Mi-a spus că resimțise ca pe un dar mai ales cuvintele pe care le spusese despre iertare. Apoi a început să plângă. Cu lacrimile curgând pe obraji, a adăugat: „Și eu am o poveste. Este atât de greu s-o spun“.

Audrey s-a uitat la mine. Am schimbat o privire, o recunoaștere tăcută a distrugerilor colaterale lăsate de traumă, durerea care continuă să existe atunci când este păstrat un astfel de secret. Când s-a terminat dineul formal, Audrey s-a scuzat și și-a croit drum prin încăperea aglomerată spre masa acelui bărbat. Când s-a întors, mi-a spus: „Îl cheamă Andreas și sigur o să vrei să-i auzi povestea“.

Aveam un program foarte ocupat, dar Audrey a aranjat ca a doua zi să iau prânzul între patru ochi cu Andreas, înainte să plecăm spre casă. Tăcut și așezat, a desfășurat în fața mea bucăți din povestea lui, un mozaic de momente de conștientizare pe care le pusese cap la cap de-a lungul timpului.

În prima piesă de puzzle, Andreas are nouă ani și se află împreună cu tatăl său la o expoziție organizată într-un orașel de lângă Frankfurt. „Fiule, iată lista tuturor primarilor pe care i-a avut acest oraș“, recită tatăl, arătând cu un deget gros spre unul dintre nume: Hermann Neumann. Hermann este al doilea prenume al lui Andreas. Degetul tatălui bate în numele inscripționat, rostind cu un glas în care se simte amestecul ciudat de tristețe, furie, dor și mândrie: „El este bunicul tău“.

Bunicul lui Andreas murise cu zece ani înainte de nașterea lui. Nu avea nicio reprezentare personală despre el, nicio idee despre ce fel de om a fost, despre

cum s-ar fi simțit să stea pe genunchii lui și să-l asculte spunându-i o poveste. Nimeni nu i-a vorbit despre acest bunic. În schimb, în locul pe care trebuia să-l ocupe patriarhul familiei domnea o tăcere grea. Andreas simțea că bunicul absent avea ceva de-a face cu întunericul care răzbătea uneori din privirea tatălui și a unchilor săi. Era prea mic ca să înțeleagă că nu exista decât o cale pentru ca cineva să ocupe o poziție administrativă oficială în Germania, între anii 1933 și 1945.

A mai durat nouă ani pentru ca următoarea piesă de puzzle să prindă formă. Andreas tocmai se întorsese în Germania după un an petrecut în Chile, ca student la un schimb de experiență. Unul dintre unchii săi, aflat de ani de zile în lupta cu alcoolismul, tocmai decedase, iar Andreas a mers acasă la el să curețe boxa din subsol. A zărit-o pe când stătea în lumina tulbure, încercând să-și obișnuiască ochii cu întunericul și cercetând fugar rafturile înțesate cu cărți și obiecte, în încercarea de a-și da seama cât îi va lua să le golească. Era o valiză veche de lemn, pe care fusese lipit un abțibild vechi, ciudat de familiar. S-a apropiat și și-a dat seama că era vorba despre o etichetă de vamă din Arica, Chile, purtând o șampilă cu anul 1931. Eticheta de piele de pe geamantan avea înscris numele bunicului. De ce nu-i spusese nimeni, la plecarea lui în Chile, că și bunicul călătorise cândva acolo? Și de ce găsirea acestei valize îl neliniștea?

I-a întrebat pe părinți. Tatăl lui a ridicat din umeri și a ieșit din cameră. Mama a spus ceva foarte vag, de genul: „Cred că a fost implicat în una, alta, și a plecat pentru câteva luni“. La începutul anilor 1930, Germania a trecut printr-o criză economică teribilă. Poate că bunicul căutase oportunități în lumea largă, așa cum făcuseră și alți tineri germani în acei ani de sărăcie lucie.

Andreas s-a convins că acesta era adevărul și a făcut tot ce-a putut ca să ignore senzația agasantă că povestea era mai complicată de-atât.

Câțiva ani mai târziu, a cerut permisiunea celui alt frate al tatălui său să frunzărească actele vechi ale familiei și amintirile depozitate în spatele casei acestuia. Instinctul îi spunea că s-ar putea să găsească în trecutul bunicului o explicație pentru tranșeele de frământări care uneau generațiile acestei familii — pentru lupta tatălui și a unchilor cu alcoolismul, pentru comportamentul lor ascuns și închis în sine, despre care Andreas simțea că are de-a face cu rușinea.

Zile întregi a citit și a sortat hârtii și, încetul cu încetul, au ieșit la iveală tot mai multe piese din puzzle. Vechiul pașaport al bunicului, șampilat de

serviciul de imigrări din Chile, consemnându-i sosirea în 1930 și plecarea în 1931. O telegramă trimisă către bunicul lui în 1942, la locul de muncă din Frankfurt, unde lucra ca funcționar pentru un mare conglomerat industrial. „Ai scos toate bicicletele și lucrurile din casa din Frankfurt?“, spunea textul telegramei semnate de fratele bunicului. Un mesaj ciudat.

Apoi Andreas a văzut adresa de retur. Fratele bunicului trimisese mesajul de la cartierul general al Gestapoului, din Marsilia. Cum îi fusese permis accesul la un aparat telex nazist? De ce primise bunicul un mesaj personal de la un birou Gestapo? Cât de adânci erau legăturile familiei cu naziștii?

A continuat să scotocească prin hârtii și a găsit o scrisoare de la un prieten de familie care îi anunța că fratele bunicului murise în timpul războiului, într-o misiune de retragere din Franța, când mașina lui trecuse peste o mină. În urma exploziei nu mai fuseseră recuperate nici acte de identitate, nici obiecte personale. Andreas a mai descoperit și scrisori de la bunicul lui spre bunică, trimise dintr-un lagăr pentru prizonieri de război din sudul Germaniei. Ce infracțiuni pretinse sau reale îl trimiseseră pe bunicul lui în închisoare?

Ani de zile a căutat mai multe informații, dar nu dădea decât peste fundături. În ciuda perioadei de detenție a bunicului, nu părea să existe alte dovezi ale unui proces sau ale unei anchete asupra faptelor ilegale comise de acesta. Într-un ultim efort de a umple golurile din istoria familiei, Andreas a contactat arhivele naționale din țara unde trăiseră bunicii lui după război. Într-un târziu i-a fost înmănat un dosar anemic. Înăuntru erau doar câteva foi de hârtie, inclusiv o evidență cronologică tipărită ce ocupa doar o jumătate de pagină.

În 1927, pe când avea douăzeci de ani, bunicul lui s-a alăturat SA — Sturmabteilung, prima grupare paramilitară a partidului nazist, înființată ca să-i persecute pe evrei; membrii ei aruncau cu pietre în ferestrele locuințelor evreilor și dădeau foc clădirilor, creând un climat de frică și violență și contribuind, astfel, la ascensiunea la putere a lui Hitler. Apoi, bunicul lui a părăsit SA în 1930 — anul în care a plecat în Chile — dar s-a întors câteva luni mai târziu și s-a înscris din nou în grupare, de data aceasta cu grad mai mare, de comandant de brigadă și membru al partidului nazist. Aceste decizii i-au înlesnit obținerea, în 1933, a unui job la serviciul administrativ financiar din Frankfurt și apoi a postului de primar în orașelul unde tatăl lui Andreas îi arătase numele inscripționat — Hermann Neumann — patru silabe încărcate de o grea moștenire.

— Îi port numele, a spus Andreas. Celulele mele stem provin din celulele lui. În mod fundamental, sunt un rezultat — un produs — al ceea ce s-a întâmplat.

Își simțea contaminată propria identitate.

Iar istoria părea să se repete. În aceeași perioadă în care Andreas afla adevărul despre bunicul lui, mișcarea de extremă dreaptă câștiga teren într-o Germanie de est devastată economic.

— Am văzut fotografii cu oameni care fugeau după imigranții din Chemnitz, mi-a spus el, și știam că și bunicul făcuse același lucru.

Și-a schimbat oficial numele din Hermann în Phileas, după personajul omonim Phileas Fogg din romanul *Ocolul Pământului în optzeci de zile*, al lui Jules Verne, o carte ce stârnise curiozitatea despre lume a micului Andreas. Schimbarea numelui a reprezentat un act de distanțare de bunicul său, de rețezare a conexiunilor personale cu greșelile acestuia, de a spune: „Da, sunt nepotul lui Hermann și nu am de ce să-i port prenumele“.

Andreas mi-a spus că încearcă încă să se elibereze de povara trecutului — de rușinea permanentă că este sânge din sângele unui criminal, că însăși viața lui este rezultatul beneficiilor câștigate de bunicul său de pe urma prigonirii altor oameni, de pe urma nedreptăților. Există o vină colectivă pe care mulți germani o trag după ei, din păcate. Dacă ești german, hutu sau urmaș al unora care au instaurat apartheidul, genocidul sau altă situație ce presupune violențe și nedreptăți sistematice, îți spun doar atât: nu ești tu de vină. Atribuire vina criminalilor și ia pe urmă decizia.

— Cât ai de gând să faci această alegere și să o duci cu tine mai departe? l-am întrebat pe Andreas. Care este moștenirea pe care vrei s-o transmiți *tu* mai departe? Vrei să rămâi ancorat în trecut? Sau poți găsi o modalitate de a-i elibera pe cei pe care-i iubești și pe tine însuși/însăși?

Până la călătoria noastră în Europa, habar n-am avut că propria mea fiică se lupta cu această întrebare.

Nici eu, nici Audrey nu ne amintim ca în copilăria ei să fi vorbit măcar despre trecutul meu. A aflat despre Holocaust la școala de duminică și l-a întrebat pe Béla ce înseamnă. El i-a spus că și eu fusesem la Auschwitz. Atunci a pus lucrurile cap la cap. Simțise că existau chestiuni despre care nu vorbeam; știa că era vorba despre o durere ascunsă. Și totuși, pentru că nu voia să

întrebe — sau poate că la un anumit nivel nici nu voia să știe — adevărul nu ieșise la iveală.

Acum era complet la vedere. Când am început să vorbesc mai deschis, public, despre trecutul meu, Audrey nu a știut ce să facă cu sentimentele stârnite înăuntrul ei de istoria mea. Se întreba cum suferința mea și a lui Béla s-ar fi putut transmite și în ADN-ul ei și era îngrijorată să nu transmită această traumă propriilor copii. Ani de zile a evitat cărțile, filmele, muzeele și evenimentele care aveau legătură cu Holocaustul.

Când ducem cu noi o moștenire dificilă, adeseori reacționăm într-unul din următoarele două moduri: îi opunem rezistență sau ne detașăm de ea; luptăm sau fugim de ea. Deși se aflau pe fețele diferite ale aceleiași tragedii, Andreas și Audrey pășeau pe același drum: se răfuiau cu un adevăr brutal și încercau să-și dea seama cum să-i reziste și să-l care după ei mai departe.

\* \* \*

---

**SĂ OPREȘTI  
BIGOTISMUL  
ÎNSEAMNĂ SĂ  
ÎNCEPI CU TINE.  
LASĂ DEOPARTE  
JUDECATA ȘI ALEGE  
COMPASIUNEA.**

---

În afară de a păstra tăcerea, în efortul de a-mi proteja copiii de durerea pe care o simțeam, nu am luat seama la impactul extins al acestei moșteniri până la începutul anilor 1980, când un băiat de paisprezece ani a venit la ședința de terapie stabilită de instanță. Era îmbrăcat în tricou și ghete maronii; a pus coatele pe masă și a început o tiradă furioasă despre cum poate fi „albită“ din nou America, despre cum trebuie uciși toți evreii, cioroi, mexicanii și gălbejiții. M-a trecut un val de furie. Îmi doream din răspuț să-l scutur și să-i spun: „Cum îndrăznești să vorbești așa? Știi cine sunt eu? Mama a murit într-o

cameră de gazare!“ Când eram pe punctul să mă reped la el și să-l strâng de gât, am auzit o voce interioară: „Găsește bigotul din tine“.

Imposibil, mi-am zis. Eu nu sunt bigotă. Eu sunt supraviețuitoare a Holocaustului și imigrantă. Mi-am pierdut părinții din cauza urii. În fabrica din Baltimore am folosit baia „de culoare“, din solidaritate cu colegele mele afro-americane. Am mărșăluit pentru drepturile civile, alături de Dr. Martin Luther King Jr. Nu sunt bigotă!

Dar pentru a stopa bigotismul trebuie să începi cu tine. Să lași deoparte judecata și să alegi compasiunea.

Am tras adânc aer în piept, m-am aplecat spre el cu cât de multă bunătate am putut stoarce din mine și i-am zis: „Spune-mi mai multe despre asta“.

Era un gest mărunț de acceptare — nu a ideologiei lui, ci a persoanei lui. Și a fost suficient pentru ca el să înceapă să vorbească un pic despre copilăria singuratică, părinții absenți și neglijarea severă pe care o suferise. Auzindu-i povestea, mi-am amintit că nu se alăturase unui grup extremist fiindcă se născuse cu ura în suflet. El căuta ceva ce ne dorim cu toții: acceptare, atenție, afecțiune. Asta nu e o scuză. Dar atacându-l n-aș fi făcut decât să hrănesc semințele lipsei de valoare plantate prin felul în care fusese crescut. Am putut alege să-i adâncesc alienarea sau să-i ofer o altă variantă de refugiu și de sentiment al apartenenței.

Nu l-am mai văzut niciodată. Nu știu dacă a continuat pe calea prejudecăților, crimei și violenței sau dacă a reușit să se vindece și să dea un alt sens vieții lui. Dar știu că a venit pregătit să-i ucidă pe unii ca mine și a plecat într-o dispoziție mai blândă.

Chiar și un nazist poate fi un mesager al lui Dumnezeu. Acest băiat a fost învățătorul meu, îndrumându-mă spre alegerea pe care o am mereu la dispoziție, de a înlocui judecata cu compasiunea — de a recunoaște omenia pe care o împărtășim cu toții și de a practica iubirea.

În întreaga lume se întrezărește o resurrecție a fascismului. Strănepoții mei sunt pe cale să moștenească o lume captivă încă în ghearele prejudecăților și urii, unde copiilor li se strigă epitete rasiste la locul de joacă și unde elevii aduc arme la școală, unde statele ridică ziduri pentru a refuza azilul semenilor lor. În această stare de frică și vulnerabilitate, este foarte tentant să-i urăști pe cei care urăsc. Dar îmi pare rău pentru cei învățați să urască.

Și mă identific cu ei. Dacă m-aș fi născut în Germania rasei ariene, în loc să fiu evreică unguroaică? Dacă l-aș fi auzit pe Hitler declamând: „Astăzi

Germania, mâine lumea“? Poate că aş fi devenit şi eu membră a Tinerimii Hitleriste, gardiană la Ravensbrück.

Nu suntem toţi urmaşi de nazişti. Dar fiecare are un nazist în el.

Libertatea înseamnă să alegem în fiecare clipă dacă lăsăm să acţioneze Gandhi din noi sau nazistul din noi. Iubirea cu care ne-am născut sau ura pe care am învăţat-o.

Nazistul interior este acea parte din tine care are capacitatea de a judeca şi de a reprima compasiunea; îţi refuză dreptul de a fi liber şi-i persecută pe ceilalţi atunci când lucrurile nu merg aşa cum vrea el.

Eu încă învăţ cum să mă eliberez de nazistul din mine.

Într-una din zilele trecute am luat prânzul la un club foarte elegant, împreună cu nişte femei care arătau, fiecare, de un milion de dolari. „De ce-mi petrec după-amiaza alături de aceste persoane care arată ca păpuşile Barbie?“, m-am întrebat. Aşa m-am surprins pe mine însămi în plină judecare a altora, implicată în acelaşi tip de mentalitate noi-versus-ceilalţi care îi ucisese pe părinţii mei. După ce am lăsat prejudecăţile deoparte, am descoperit că femeile acelea aveau o judecată profundă, că trecuseră prin dificultăţi şi suferinţe. Fusesem gata să le fac din condei.

Într-o altă seară am vorbit la Chabad, unde s-a întâmplat ca în public să se afle un alt supravieţuitor. În timpul sesiunii de întrebări şi răspunsuri care a urmat discursului meu, el m-a întrebat: „De ce te-ai conformat atât de repede la Auschwitz? De ce nu te-ai revoltat?“. Ridica tonul pe măsură ce vorbea. Am început să-i explic că, dacă aş fi încercat să-i înfrunt pe gardieni, aş fi fost împuşcată pe loc. Răzvrătirea nu m-ar fi eliberat. Aş fi pierdut tot restul vieţii mele. Dar apoi mi-am dat seama că reacţionez la agitaţia lui prin a-mi apăra deciziile din trecut. Dar ce se întâmpla cu prezentul? Poate că asta era singura oportunitate din viaţă de a-i oferi acestui om compasiunea mea. „Îţi mulţumesc mult că ai venit azi, aici. Îţi mulţumesc şi că ne-ai împărtăşit experienţa ta“, i-am spus.

Când trăim în închisoarea judecării altora, nu doar că-i transformăm pe aceştia în victime. Ne victimizăm şi pe noi înşine.

Când am cunoscut-o, Alex păşea pe calea îngrijirii de sine. Mi-a arătat tatuajul de pe braţ. Scria: „FURIE“. Iar dedesubt scria: „IUBIRE“.

— Aşa am crescut eu, mi-a spus. Tata a fost furia. Mama a fost iubirea.

Tatăl fusese ofițer de poliție și îi crescuse pe ea și pe fratele ei într-o atmosferă de genul: *șterge-ți expresia aia de pe față; nu fi o povară; nu-ți arăta emoțiile; prefă-te că ești bine; greșelile sunt interzise*. Adeseori ajungea acasă încărcat de situația de la serviciu, iar Alex a învățat repede să se retragă în camera ei atunci când furia lui dădea în clocot.

— Întotdeauna am crezut că era vina mea, a mărturisit ea. Nu știam din ce cauză era așa supărat. Nu mi-a spus nimeni, niciodată: „Nu e vorba de tine. Tu n-ai greșit cu nimic”. Am crescut crezând că *eu* eram cea care îl supăra, că era ceva în neregulă cu mine.

Acest sentiment de vină și judecare de sine a devenit atât de înrădăcinat, încât și ca adult se temea să ceară lucrătorului din magazin să-i dea un produs aflat pe rafturile mai înalte.

— Eram sigură că el o să-și spună: „Ce tâmpită e și asta”.

Alcoolul i-a oferit o ușurare temporară a inhibițiilor, grijilor și fricii. Până când a sfârșit la reabilitare. Când am vorbit cu ea, nu mai băuse deloc de treisprezece ani și tocmai renunțase la slujba extenuantă din dispeceratul de urgență unde lucrase mai mult de douăzeci de ani, pentru că era dificil să echilibreze munca și nevoile speciale ale fiicei sale cu dizabilități. În viața ei intervenise un nou subiect: cum să reacționeze cu blândețe față de ea însăși.

Și simțea că acest obiectiv îi era zădărnicit ori de câte ori era cu familia. În timp ce mama ei întruchipa căldura, siguranța, blândețea și iubirea, fiind împăciuitoarea familiei, gata să lase lucrurile să curgă de la sine și să lase totul deoparte ca să fie alături de copii și nepoți, făcând chiar un obicei din organizarea cinelor în familie astfel încât să pară la fel de speciale ca o sărbătoare, tatăl lui Alex era în continuare furios și morocănos. Îl urmărea atentă, înregistrându-i comportamentul, așa încât să se poată feri din calea lui.

Într-o excursie făcută recent împreună cu părinții ei, observase toate comentariile negative făcute de tată la adresa altora.

— Cei de alături își pregăteau locul de campare și tata a spus: „Asta e partea mea preferată — să-i privesc pe idioți cum încearcă să-și dea seama ce au de făcut”. Așa am crescut. Cu tata uitându-se la ceilalți și râzând când îi vedea greșind. Nu-i de mirare că aveam impresia că oamenii cred lucruri îngrozitoare despre mine! Nu-i de mirare că-l urmăream, ca să observ orice zvâcnire de mușchi și orice grimasă — un indiciu din care să știu că trebuie să-l împiedic să se enerveze. M-a speriat de moarte toată viața.

— Persoana cea mai respingătoare este cel mai bun profesor al tău, i-am spus. El te învață să cercetezi în tine ce nu-ți place la el. Deci, cât timp petreci judecându-te? Speriindu-te singură?

Am cercetat felul în care se reducea *singură* la tăcere. Cursul de spaniolă pe care voise să-l urmeze, dar la care nu îndrăznise să se înscrie, orele de la sala de sport unde îi era teamă să participe.

Suntem cu toții victime ale victimelor. Cât de mult vrei să mergi înapoi, în căutarea sursei? Este bine să începi chiar cu tine.

Câteva luni mai târziu, Alex mi-a mărturisit că găsisese curajul și acceptarea de sine pentru a se înscrie la cursul de spaniolă și la orele de sport. „Am fost întâmpinată cu brațele deschise“, a spus ea. „Ba chiar m-au ales să concurez în echipa feminină de haltere.“

Când îl abandonăm pe nazistul interior, dezarmăm și forțele interioare și exterioare care ne trag înapoi.

— Jumătate din tine e tatăl tău, i-am spus lui Alex. Pune-l într-o lumină bună. Învăluie-l în lumină albă.

Asta am învățat la Auschwitz. Dacă încercam să înfrunt gardienii, aș fi fost împușcată. Dacă încercam să fug, aș fi intrat în sârma ghimpată și aș fi fost electrocutată. Așa că mi-am transformat ura în milă. Am ales să-mi fie milă pentru gardienii aceia. Fuseseră spălați pe creier. Li se furase inocența. Fuseseră aduși la Auschwitz ca să arunce copii în camera de gazare, încredințați că scapă lumea de un cancer. Ei își pierduseră libertatea. Eu încă o aveam pe a mea.

La câteva luni după vizita noastră la Lausanne, Audrey s-a reîntors la International Institute of Management Development pentru a susține un workshop împreună cu Andreas, într-un program de Leadership de Mare Performanță.

— Noi doi am crescut pe fețele diferite ale unei curele de transmisie a secretelor și ororilor, a spus Andreas.

Astăzi, colaborează pentru a-i ajuta pe liderii din business să se concentreze asupra vindecării interioare — să înfrunte trecutul și să schițeze cursul spre o realitate mai bună.

Printre participanți se numără europeni, mai ales din Germania și din țările învecinate, persoane aflate la treizeci, patruzeci și cincizeci de ani — o generație sau două depărtare de al Doilea Război Mondial, curioși să afle ce s-a întâmplat în familiile lor în timpul războiului. Alții vin din Africa sau Europa

de sud-est, din țări răvășite de violențe, care încearcă să-și dea seama cum să înfrunte și să se elibereze de tragediile trăite — sau provocate — de familiile lor. Acest workshop despre vindecarea interioară, susținut de fiica unei supraviețuitoare a Holocaustului și nepotul unui nazist, este un exemplu extraordinar nu doar despre *cum* să ne vindecăm, ci și *de ce* s-o facem. Pentru noi înșine, dar și pentru ce aduce lumii vindecarea noastră. Pentru noua moștenire pe care o dăm mai departe.

— Eram părtaș la tăcerea ce înconjură trecutul, a spus Audrey. Mi-era teamă de suferință.

Dar și-a dat seama că evitând să afle mai multe nu făcea decât să țină durerea în ea.

— Acum aș fi mai degrabă curioasă. Și aș cere ajutor.

Andreas a fost de acord cu ea.

— Mi-a devenit în sfârșit limpede de ce am investit atât de mult timp în trecut, a spus el. Cred că înaintașii mei ar vrea să îndrepte lucrurile, dacă așa ceva ar fi posibil. Acum că mi-am dat seama de asta, am făcut pace cu ei. Nu mă pot opri să nu mă întreb de ce au făcut ce au făcut. Mă pot concentra, însă, pe ceea ce fac acum pentru a contribui la menținerea păcii.

Suntem născuți să iubim; ura o învățăm. Depinde de noi ce alegem între acestea două.

## SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE JUDECAREA ALTORA

- **Cei mai buni profesori ai noștri.** *Cei mai toxici și respingători oameni din viața noastră ne pot fi cei mai buni profesori. Data viitoare când te afli în prezența cuiva care te supără sau te jignește, îmblânzește-ți privirea și spune-ți: „E o ființă umană, nici mai mult, nici mai puțin. E o ființă umană, ca mine“. Apoi întreabă: „Ce o să învăț de la tine?“.*
- **Suntem născuți să iubim; ura o învățăm.** *Fă o listă cu mesajele pe care le-ai auzit în copilărie și care împărțeau oamenii în categorii: noilei; bun/rău; corect/greșit. Încercuiește acele mesaje care descriu felul în care vezi lumea azi. Acum observă unde e posibil să-i judeci pe alții. În ce fel îți afectează relațiile această judecare a altora? Îți limitează alegerile sau capacitatea de a-ți asuma riscuri?*
- **Care este moștenirea pe care vrei s-o dai mai departe?** *Nu putem alege ce au făcut înaintașii noștri sau ce li s-a făcut lor. Dar putem să creăm rețeta pe care o dăm mai departe. Scrie o rețetă pentru o viață bine trăită. Ia lucrurile bune din trecutul familiei tale și adaugă propriile ingrediente. Oferă generației următoare ceva delicios și hrănitor ca bază pentru a construi mai departe.*

## Capitolul 11. Dacă supraviețuiesc astăzi, mâine voi fi liberă

### *Închisoarea lipsei de speranță*

La Auschwitz am fost bântuită de un gând obsesiv: știe cineva că eu și Magda suntem aici?

Toate răspunsurile păreau să fie lipsite de speranță. Dacă oamenii știau și nu interveneau, atunci cât valora viața mea? Și dacă nu știa nimeni, cum puteam ieși vreodată de acolo?

Când m-a copleșit lipsa de speranță, m-am gândit la ce-mi spusese mama în vagonul de vite întunecat și aglomerat, pe drum spre închisoare: „Nu știm unde mergem. Nu știm ce se va întâmpla cu noi. Dar amintește-ți, nimeni nu-ți poate lua ceea ce ai în minte.”

În timpul nopților și zilelor lungi și îngrozitoare din închisoare, am ales ce să păstrez în minte. M-am gândit la iubitul meu, Eric, la felul în care povestea noastră de dragoste a înflorit în vreme de război, la cum am făcut picnic pe malul râului și am mâncat delicioasa friptură de pui și salata de cartofi pregătite de mama, făcându-ne planuri de viitor. M-am gândit la cum ar fi să dansez cu el în rochia pe care tata tocmai o croise, înainte să fim forțați să ne părăsim casa — la cum probasem rochia, ca să mă asigur că pot dansa în ea și că fusta se învâртеște înfoiată, la cum poposiseră mâinile lui Eric pe curelușa subțire din piele întoarsă de pe talia mea. M-am gândit la ultimele cuvinte pe care mi le-a spus când m-a văzut plecând de la fabrica de cărămidă: „N-o să-ți uit niciodată ochii. N-o să-ți uit niciodată mâinile”. Și îmi imaginam reîntâlnirea noastră, felul în care ne topeam unul în brațele celuilalt cu bucurie și ușurare. Aceste gânduri erau ca o lumânare aprinsă în bezna de nepătruns a orelor și lunilor. Visele cu ochii deschiși despre Eric nu puteau șterge oroarea. Nu-mi aduceau părinții înapoi și nici nu ușurau suferința morții lor — sau amenințarea care se întrevădea chiar la adresa vieții mele. Dar gândul la el m-a ajutat să văd dincolo de locul în care mă aflam, să-mi imaginez un mâine care-i includea pe cei dragi, să țin la distanță înfometarea și tortura. Trăiam iadul pe pământ — dar era o situație temporară. Dacă era temporară, îi puteam supraviețui.

Speranța este, într-adevăr, o chestiune de viață și de moarte. Am cunoscut la Auschwitz o tânără care se încredințase că lagărul va fi eliberat de sub naziști până la Crăciun. Văzuse că nou-veniții erau tot mai puțini, că germanii se confruntau cu pierderi militare de amploare și se convinsese singură că era doar o chestiune de săptămâni până să fim iar liberi. Însă Crăciunul a venit și a trecut. Nimeni n-a eliberat lagărul de sub ocupația nazistă. În a doua zi de Crăciun, prietena mea a murit. Doar speranța o ținuse în viață. Când speranța ei a murit, a murit și ea.

Mi-am amintit de această întâmplare la mai mult de șaptezeci de ani după aceea, într-un spital din La Jolla, la câteva luni după lansarea primei mele cărți, *Alegerea*. Decenii întregi visasem să pun pe hârtie istoria vindecării mele, să-i încurajez pe cât mai mulți oameni din întreaga lume să se îmbarce alături de mine și să-și continue călătoria spre libertate. Se întâmplau o grămadă de lucruri minunate și încurajatoare — în fiecare zi primeam scrisori emoționante de la cititori, invitații să vorbesc la conferințe, la evenimente speciale și în interviuri cu presa internațională.

Într-o zi foarte emoționantă, Deepak Chopra m-a invitat să particip la un eveniment live pe Facebook susținut de el la Chopra Center, în Carlsbad. Eram entuziasmată. Și pentru că întreținerea fizică ia timp la vârsta mea, am trecut imediat la treabă. M-am programat la coafat și machiaj ca să arăt și să mă simt cât mai bine; mi-am călcat costumul preferat; am încercat să ignor arsurile dureroase pe care le simțeam la stomac, crampele care-mi captau toată atenția, ca junghiurile de foame pe care le trăisem la Auschwitz.

— Lasă-mă în pace, i-am spus stomacului, în timp ce mă fardam. Sunt ocupată!

În dimineața evenimentului m-am trezit devreme și m-am îmbrăcat cu grijă. În timp ce îmi aranjam jacheta în oglindă, mi l-am imaginat pe tata privindu-mă: „Ia te uită la mine acum!“, i-am spus zâmbind.

Însă prietena mea care a venit să mă ducă la Chopra Center m-a găsit încovoiată de durere, încercând să depășesc un alt val de crampe îngrozitoare.

— Nu te duc la niciun eveniment, a spus ea. Te duc la spital.

Nici n-am vrut să aud.

— Mi-a luat două zile să mă pregătesc! i-am spus printre dinții încheștați de durere. Mergem la Chopra Center.

Prietena mea a condus cât de repede a putut și când am ajuns am intrat în fugă; abia dacă am reușit să-i salut pe Deepak și pe soția lui înainte de a mă prăbuși în genunchi, în baie. M-am încleștat de marginea vasului de toaletă, îngrozită că o să mă fac de râs dacă fac mizerie pe jos, iar apoi mi-am pierdut cunoștința de durere. Când m-am trezit, Deepak mă sprijinea de brațe, ca să mă ajute să ajung la mașină, iar de acolo am fost dusă direct la spital, unde medicii au descoperit că o parte din intestinul subțire se răsucise și trebuia tăiat. Era nevoie urgentă de operație. „Dacă mai stăteai o oră“, mi-a spus chirurgul, „acum erai moartă“.

La câteva ore după aceea, când m-am trezit din operație, amețită și amorțită, asistentele mi-au spus că sunt cea mai elegantă pacientă pe care au văzut-o ieșind din sala de operație. Se pare că machiajul meu era încă intact.

Dar nu mă simțeam deloc elegantă. Mă simțeam ca un copil neajutorat — deliram din cauza medicamentelor, eram incapabilă să-mi dau seama ce este în jurul meu și să mă mișc fără ajutor. Trebuia să apăs pe un buton ca să vină cineva să mă ducă la baie și apoi să aștept cu teama că infirmiera sau asistenta medicală nu va ajunge la timp. Nu mă simțeam cu adevărat o ființă umană. Mă simțeam redusă la un ansamblu de nevoi elementare — foame, sete, evacuare — și eram incapabilă să le îndeplinesc singură.

Și cel mai rău dintre toate, eram intubată și nu puteam vorbi. Faptul că eram deopotrivă neajutorată și incapabilă să vorbesc mi-a deșteptat prea multe amintiri oribile. Am apucat tubul și am încercat să mi-l scot. Asistentele și-au făcut griji că aș putea să mă sufoc și mi-au legat mâinile. Acum eram cu adevărat îngrozită. Reacțiile mele fizice reflexe — simptomele sindromului post-traumatic — cauzate de trauma trecutului meu, indicau că nu pot fi legată. Spațiile strâmte sau orice mă ținea blocată mă făcea să intru în panică. Inima a început să bată într-un ritm periculos, contractându-se înainte de a se umple cu sânge. Legată și mută în spital am simțit că viața era un obiectiv prea îndrăzneț.

Cei trei copii minunați ai mei — Marianne, Audrey și John — mi-au fost alături din momentul operației și mi-au pledat neobosiți cauza, asigurându-se că medicația era ajustată în așa fel încât să rămân permanent lucidă, ba chiar mi-au freat pielea scorojită cu loțiunea mea preferată de la Chanel. Au venit în vizită și nepoții. Rachel și Audrey mi-au cumpărat un halat moale. Au avut cu toții atât de multă grijă de mine, au făcut tot ce le-a stat în putere ca să-mi ofere demnitate și confort! Însă eram legată la atât de multe aparate! Oare

aveam vreodată să mai fiu în stare să funcționez fără ajutorul lor? Nu voiam să respir nicio secundă în plus dacă nu puteam trăi viața din plin. Odată ce mi-au fost eliberate mâinile, am gesticulat către Marianne să-mi aducă hârtie și pix. Am mângălit: „Vreau să mor fericită“.

M-au asigurat cu toții că mă vor lăsa să plec atunci când va veni momentul, iar Marianne a băgat bilețelul în buzunar. Nu păreau să priceapă că eram pregătită să plec *chiar atunci*. Mai târziu în aceeași zi a trecut să mă vadă doctorul McCaul, pneumologul meu, și a spus că lucrurile arată bine. A promis că-mi scot tuburile a doua zi. Copiii mei mi-au zâmbit și m-au sărutat. „Vezi, mamă“, mi-au spus, „o să fii bine“. Orele după-amiezii au trecut greu, cu toate monitoarele și aparatele piuind și licărind în jurul meu. Am încercat să mă conving că sunt bine, spunându-mi: „E temporar, o să supraviețuiesc acestei încercări.“ Am ațipit și m-am trezit de mai multe ori decât pot număra, apoi am petrecut o noapte agitată și interminabilă uitându-mă țintă prin pătrățelul ferestrei din salon, adormind și trezindu-mă în răstimpuri. Când am văzut soarele răsărind, mi-am spus că până la urmă reușisem. Venise ziua când îmi scoteau tubul.

„Este temporar“ îmi repetam așteptând ca Dr. McCaul să vină și să mă detubeze. „Este temporar“. Însă când a venit, medicul s-a oprit lângă mine, și-a verificat de două ori însemnările și apoi a suspinat: „Cred că trebuie să-l mai lăsăm o zi“.

Nu puteam vorbi ca să-i spun că nu mai aveam în mine încă o zi. Fără să priceapă cât de aproape eram să renunț la luptă, mi-a zâmbit liniștitor și și-a văzut de vizită.

În miezul nopții care a urmat m-am trezit cu tot trupul ghemuit înlăuntrul meu, gata să rupă legăturile cu lumea. M-am întrebat dacă așa te simți când, în sfârșit, renunți la tot. Apoi am auzit o voce interioară: „Ai făcut-o la Auschwitz. O mai poți face o dată“. Era alegerea mea. Puteam să cedez și să renunț la luptă. Sau puteam alege speranța. Un sentiment cu totul nou mi-a invadat corpul. Am simțit trei generații — copiii mei, nepoții și strănepoții — strângându-se să mă țină pe linia de plutire. M-am gândit la Marianne sărind de bucurie când a venit să mă vadă la maternitate după nașterea lui Audrey și țipând: „Am primit o surioară! Am primit o surioară!“. La John, ale cărui dificultăți din copilărie m-au învățat că indiferent de ce se întâmplă nu trebuie să renunțăm. La chipul luminos al lui Lindsey când a devenit mamă. La vocea dulce a nepotului meu Hale, strigându-mă Gi-Gi Baby. La David pe când abia

era un țânc, ridicându-și tricoul ca să-l pot săruta pe buric și strigând: „Pupă-mă! Pupă-mă!”. La Jordan adolescent, făcând pe durul în prezența prietenilor lui, apoi cerând lapte cald și miere înainte de culcare. La ochii minunați ai lui Rachel privindu-mă chiar în dimineața aceea, în timp ce-mi masa picioarele. Trebuia să trăiesc pentru că nu mi-aș putea dori niciodată să nu mai privesc ochii aceia! Am simțit darul pe care îl reprezentau ei toți, darul vieții. Durerea și oboseala nu-mi trecuseră, dar măruntaiele și inima erau vii, vibrând la chemarea unor posibilități și a unui scop, la înțelegerea faptului că mai puteam încă să-i ajut pe ceilalți, că mai existau încă pe această planetă lucruri pe care îmi doream să le fac.

Când ne vine ceasul, asta este. Nu putem alege când să murim. Dar eu nu-mi mai doream să mor, voiam să trăiesc.

A doua zi medicul a revenit, mi-a fost scos tubul și Audrey m-a ajutat să mă plimb puțin pe culoar, cu toate aparatele și perfuziile după noi. Asistentele s-au aliniat pe hol ovaționând și aplaudând, uimite să vadă că m-am dat jos din pat, hotărâtă să merg pe propriile picioare indiferent de cât de multă aparatură târam după mine. După o săptămână eram acasă. Cât am stat legată de patul de spital, alegând speranța, habar n-am avut că la un an de la momentul acela voi primi un e-mail de la Oprah, în care ea îmi mărturisea că mi-a citit cartea și voia să-mi ia un interviu în emisiunea *SuperSoul Sunday*.

N-avem de unde să știm ce ne așteaptă în viitor. Speranța nu este vopseaua albă pe care o folosim ca să ne mascăm suferința. Este o investiție în curiozitate. O recunoaștere a faptului că, dacă renunțăm acum, n-o să putem vedea niciodată ce avea să urmeze.

---

SĂ OPREȘTI  
BIGOTISMUL  
ÎNSEAMNĂ SĂ  
ÎNCEPI CU TINE.  
LASĂ DEOPARTE  
JUDECATA ȘI ALEGE  
COMPASIUNEA.

---

Am crezut că nimic din ce voi mai trăi n-o să întrecă fericirea pe care am simțit-o când am aflat că sunt însărcinată cu primul meu copil. Medicul m-a avertizat asupra riscului de a păstra sarcina, temându-se că nu sunt suficient de întremată fizic pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului sau pentru a trece prin travaliul nașterii, dar eu am luat-o la fugă pe străzi, după vizita la el, incapabilă să-mi stăpânesc bucuria că, după atâta suferință și moarte inutilă, aveam să aduc pe lume o viață. Am sărbătorit mâncând cât m-a ținut burta pâine de secară și spätzle de cartof. Am rânjit la imaginea mea reflectată în vitrinele magazinelor. M-am îngrășat 22 de kilograme.

În deceniile care au urmat de la nașterea Mariannei, au existat multe lucruri pe care le-am câștigat, le-am pierdut sau aproape că le-am pierdut. Toate m-au învățat cât de multe am și cum să apreciez fiecare moment prețios fără să aștept aprobarea sau permisiunea cuiva. Mi s-a amintit iar și iar: să alegi speranța înseamnă să alegi viața.

Speranța nu-ți garantează nimic cu privire la ce o să se întâmple în viitor. Scolioza pe care am căpătat-o în război nu mi-a trecut niciodată. Mi-a afectat plămânii, împingându-i tot mai mult și mai mult spre inimă. Nu știu dacă o să fac un atac de cord sau dacă mă voi trezi într-o dimineață incapabilă să respir. Dar alegerea speranței influențează direcția în care îmi îndrept atenția în fiecare zi. Pot gândi tinerește. Pot să-mi umplu fiecare zi din viață cu pasiune — să dansez și să fac un *grand-battement* atât timp cât voi fi în stare s-o fac; să recitesc cărțile care au avut o semnificație pentru mine, să merg la film, la operă și la teatru; să savurez mâncarea bună și să mă bucur de ultimele creații din

modă; să-mi petrec timpul cu oameni buni și integri; să-mi amintesc că pierderile și traumele nu înseamnă să încetezi să-ți mai trăiești viața din plin.

„Ai văzut cu ochii tăi cel mai mare rău din lumea asta“, îmi spun oamenii. „Cum poți să-ți păstrezi speranța când în lume încă mai există genocide, când nu există nicio dovadă că nu vor mai exista?“

Când te întrebi cum de mai este posibilă speranța în condițiile unei realități brutale înseamnă că ai confundat speranța cu idealismul. Idealismul este așteptarea ca totul în viață să fie corect, bun sau ușor. Este un mecanism de apărare, exact cum este negarea sau iluzia.

Scumpule, scumpo, nu acoperi usturoiul cu ciocolată. Nu are gust bun. Tot așa, nu există libertate într-o realitate a negării sau în încercarea de a înveli realitatea în zahăr. Speranța nu este o distragere de la întuneric. Este o confruntare *cu* întunericul.

Abia începusem să scriu la această carte și am dat peste un interviu televizat cu Ben Ferencz care, la cei nouăzeci și nouă de ani ai săi, este ultima persoană încă în viață din cei care i-au acuzat pe naziști la Nürnberg, unde s-a desfășurat, practic, cel mai mare proces pentru crimă din câte s-au cunoscut vreodată.

*Pe atunci, Ferencz avea doar douăzeci și șapte de ani.* Fiul unor imigranți români, a servit în armata americană în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, a luptat în Bătălia pentru Normandia și în Ofensiva din Ardeni. Apoi, după eliberarea celor aflați în lagărele de concentrare, a fost trimis să adune dovezi. Traumatizat de ceea ce a văzut, a jurat să nu se mai întoarcă niciodată în Germania.

A revenit acasă, la New York, și s-a pregătit să practice avocatura, când a fost ales să plece la Berlin ca să cerceteze birourile oficialităților naziste și arhivele, în căutarea de dovezi pentru acuzare în cadrul proceselor pentru crime de război de la Nürnberg. În timp ce inventaria documentele naziștilor, a descoperit niște rapoarte scrise de Einsatzgruppen, unitățile SS trimise ca echipaje ale morții. Rapoartele conțineau liste cu nume de bărbați, femei și copii uciși cu sânge rece în orașe și sate de pe tot cuprinsul Europei cucerite de naziști. Ferencz a însumat toate morțile acelea: erau mai mult de un milion de oameni măcelăriți în casele lor, înhumați în gropi comune. „Șaptezeci și unu de ani mai târziu“, a spus Ferencz, „și clocotesc încă“.

---

## NU NE SCHIMBĂM PÂNĂ CÂND NU SUNTEM GATA DE SCHIMBARE.

---

Și acesta este momentul în care intervine speranța. Dacă s-ar fi agățat de idealism, Ferencz ar fi încercat să uite adevărul cumplit sau s-ar fi îngropat în dorințe deșarte — războiul s-a terminat, lumea este mai bună acum, n-o să se mai întâmple din nou. Dacă s-ar fi lăsat pradă lipsei de speranță, ar fi spus: „Umanitatea e urâtă. Nu se poate face nimic.“ Dar Ferencz a preferat speranța. A fost hotărât să facă tot ce i-a stat în putere pentru a afirma puterea legii, pentru a împiedica să se mai întâmple vreodată astfel de crime, și a fost numit procuror șef al Statelor Unite în cazul Einsatzgruppen. Avea doar douăzeci și șapte de ani. Era primul său proces.

E în viață de aproape un secol și continuă să pledeze pentru pace și justiție socială.

„E nevoie de curaj ca să nu te lași descurajat“, a spus el. „Dar să nu renunți niciodată“, ne reamintește tot el. „Peste tot în jurul nostru se văd progresul și schimbarea — și nimic din ce e nou nu s-a mai petrecut până acum“.

Mi-am amintit de vorbele lui recent, când am ținut un discurs în Rancho Santa Fe, o fostă comunitate segregționistă din nordul orașului San Diego unde, nu cu multă vreme în urmă, evreii nu erau primiți. Acum comunitatea sărbătorește a cincizeca aniversare de când în Rancho Santa Fe a fost primit cu brațele deschise primul rabin de rit Chabad.

Dacă decidem că ceva este lipsit de speranță sau imposibil, atunci așa va fi. Dacă trecem la acțiune, cine știe ce am putea scoate la iveală? Speranța este o curiozitate scrisă cu majuscule. Este dorința de a cultiva în tine acel lucru, oricare ar fi el, care găzduiește lumina, și de a arunca acea lumină în locul unde sălășluiește cea mai întunecată beznă.

Speranța este cel mai îndrăzneț act de imaginație pe care îl știu.

Semințele disperării sunt semănate din abundență.

Am supraviețuit Auschwitz-ului și Europei comuniste și am venit în America, pământul libertății, unde am descoperit că băile și cișmelele din fabrica unde lucram în Baltimore erau segregacioniste. Am fugit de ură și de prejudecăți doar ca să dau peste și mai multă ură, peste și mai multe prejudecăți.

La câteva luni după ce am început să lucrez la această carte, în ultima zi de Pesach, sărbătoarea evreiască de celebrare a eliberării, un bărbat înarmat a intrat într-o sinagogă ortodoxă din apropierea orașului San Diego, unde locuiesc, și a deschis focul, ucigând un enoriaș. A spus: „Eu încerc doar să-mi protejez poporul de evrei“. Câteva luni mai târziu, într-un magazin Walmart din El Paso, Texas, fosta mea casă, un alt tânăr alb a tras cu arma, împușcând douăzeci și doi de oameni într-un atac criminal împotriva imigranților, un act de furie al supremației albilor. Oare părinții mei au murit pentru ca trecutul să se repete azi?

N-am să uit niciodată golul din stomac pe care l-am simțit la finalul uneia dintre prelegerile mele susținute pentru studenții din El Paso, în urmă cu mulți ani. Când profesorul a întrebat: „Câți dintre voi au auzit de Auschwitz?“, din cele peste două sute de persoane din sală, doar cinci au ridicat mâna.

Ignoranța este inamicul speranței.

Și este și *catalizatorul* acesteia.

Am avut privilegiul de a mă întâlni cu unul dintre supraviețuitorii atacului de la sinagoga din San Diego, cu câteva săptămâni înainte de a-și începe primul an de facultate. Născut în Israel, la vârsta de nouă ani emigrase în Statele Unite împreună cu familia. Părinții nu erau foarte religioși, dar de curând începuse să vină la sinagogă împreună cu tatăl lui, în fiecare sâmbătă, și găsea această practică utilă pentru „gândire, reîncărcare și reîmprospătare, un fel de reflecție asupra a ceea ce am făcut bine sau rău în timpul săptămânii“. În dimineața atacului încercase să se decidă și la ce facultate să meargă, cântărind fiecare opțiune. Cât timp tatăl lui a rămas în sanctuar, pentru a asculta recitări din Torah, el s-a așezat în sala din față a sinagogii, în locul lui preferat de rugăciune, și a căzut pe gânduri. Se uita pe fereastră când a zărit cu colțul ochiului un bărbat intrând în clădire, apoi țeava unei arme, gloanțele zburând, o femeie căzând la pământ. „Fugi!“, și-a strigat. A sărit de pe scaun ca s-o ia la fugă, dar bărbatul cu arma l-a observat și a alergat după el, strigând: „Așa, ia-o la fugă, nenorocitul!“. A găsit o încăpere goală și s-a strecurat sub un birou, lipit de plăcile de lemn. Pașii atacatorului cu armă au ajuns în dreptul ușii.

Tânărul meu prieten și-a ținut respirația. Pașii s-au retras. Prietenul meu n-a îndrăznit să se miște. A rămas lipit de birou, încercând să nu respire, până când l-a găsit tatăl lui, care l-a asigurat că atacatorul fugise din clădire. Dar băiatul a rămas încremenit sub birou.

---

## UN SENTIMENT ESTE DOAR UN SENTIMENT — NU ESTE IDENTITATEA TA.

---

„O să vorbesc cu tine ca de la supraviețuitor la supraviețuitor“, i-am spus. „Această experiență va rămâne cu tine pentru totdeauna“. I-am spus că, de obicei, aducerile aminte și panica nu trec. Dar ceea ce numim tulburare de stres post-traumatic nu este, de fapt, o tulburare — ci este o reacție foarte normală în fața pierderii suferite, a violenței și a tragediei. Cu toate că el nu va trece niciodată peste ce a trăit în ziua aceea, va putea să se împace cu situația. Ba chiar s-o folosească, așa cum folosim totul în viață, pentru a ne alimenta dezvoltarea și menirea.

Asta este speranța pe care ți-o ofer.

Ai fi putut și să mori, într-un fel sau altul. Poate că au existat momente când chiar ți-ai dorit asta. Dar nu s-a întâmplat. Speranța este convingerea că ai supraviețuit tuturor situațiilor cărora le-ai supraviețuit pentru a fi un bun model pentru ceilalți. Un ambasador al libertății. O persoană care se concentrează nu asupra a ceea ce a pierdut, ci asupra a ceea ce poate obține, asupra muncii pe care e chemată s-o facă.

Există mereu ceva de făcut.

Mătușa mea Matilda, care a trăit până la o sută de ani, se trezea în fiecare dimineață și spunea: „Ar putea fi mai rău, dar ar putea fi și mai bine“. Așa își începea fiecare zi. Eu am nouăzeci și doi de ani și în majoritatea dimineților mă trezesc cu câte o durere. Asta-i realitatea. În parte din cauza bătrâneții, în parte din cauza traiului cu scolioza și cu plămânii mei afectați. În ziua în care n-o să mai simt nicio durere înseamnă că am murit.

Speranța nu ascunde și nici nu vopsește realitatea. Speranța ne spune că viața este plină de negură și suferință — și că, totuși, dacă supraviețuim astăzi, mâine vom fi liberi.

## SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE LIPSA SPERANȚEI

- **Nu învelești usturoiul în ciocolată.** Este tentant să confunzi speranța cu idealismul, dar idealismul este doar o altă formă de negare, un mod de a evada dintr-o confruntare reală cu suferința. Reziliența și libertatea nu vin din pretinsa alungare a durerii. Ascultă felul în care vorbești despre o situație dificilă sau dureroasă. Este OK. Nu-i așa de rău. Alții au pățit-o și mai rău. Nu am de ce să mă plâng. Până la urmă o să se rezolve toate. Fără suferință nu există glorie! Data viitoare când te auzi folosind limbajul minimalizării, al iluzionării sau al negării încearcă să înlocuiești cuvintele cu: „Doare. Dar este temporar“. Amintește-ți ție însuți/însăți: „Până acum am supraviețuit durerii“.
- **E nevoie de curaj ca să nu fii descurajat.** Peste tot în jurul nostru există progres și schimbare; nimic din ce e nou nu s-a mai întâmplat până acum. Fixează un cronometru pentru un interval de zece minute și fă o listă cu cât de multe lucruri îți vin în minte, care sunt mai bune acum decât erau în urmă cu cinci ani. Gândește la scară globală — progrese în drepturile omului, inovații tehnologice, noi lucrări de artă. Și gândește și la nivel personal — lucruri pe care le-ai făcut, le-ai câștigat sau schimbat în mai bine. Permite ca ceea ce mai este încă de făcut să devină un catalizator pentru speranță, nu pentru disperare.
- **Speranța este o investiție în curiozitate.** Găsește un loc confortabil sau întinde-te și închide ochii. Relaxează-ți corpul. Respiră profund de câteva ori. Imaginează-te mergând pe o potecă sau un drum. Ești pe cale să-ți întâlnești eul din viitor. Pe unde mergi? Pe o stradă luminată dintr-un oraș? Printr-o pădure? Pe un drum de țară? Observă împrejurimile la nivel senzorial, în detalii vii — fii atent/lă la priveliști, mirosuri, sunete, gusturi și senzații fizice. Acum ajungi în pragul ușii viitorului tău eu. Unde locuiește el? Într-un zgârie-nori? Într-o cabană din bușteni? Într-o casă cu verandă mare la intrare? Ușa se deschide. Viitorul tău eu te întâmpină. Cum arată? Cum este îmbrăcat? Îmbrățișați-vă sau strângeți-vă mâna. Apoi întreabă-l: „Ce anume vrei să știi?“

## Capitolul 12. Nu există iertare fără furie

### *Închisoarea lipsei iertării*

Sunt întrebată adeseori cum am reușit să-i iert pe naziști. Nu am puterea divină de a mirui pe nimeni cu iertarea mea, de a-i curăța spiritual pe alții de păcatele lor.

Dar am puterea de a mă elibera pe mine însămi.

La fel și tu.

Iertarea nu este un lucru pe care-l facem pentru cel care ne-a rănit. Este un lucru pe care-l facem pentru noi înșine, ca să nu mai fim victime sau prizonieri ai trecutului, ca să încetăm să mai ducem după noi o povară care nu adăpostește nimic altceva decât suferință.

O altă concepție greșită despre iertare este că modul de a face pace cu cineva care ne-a rănit este să spunem: „Am terminat cu el/ea“.

Nu așa funcționează treaba. Nu e vorba despre a tăia relațiile cu cineva, ci despre a trece peste situație.

Cât timp spui că nu poți ierta pe cineva, îți consumi energia fiind *împotriva* ta, mai degrabă decât *în favoarea* ta și a vieții pe care o meriți. A ierta nu înseamnă să dai cuiva permisiunea de a continua să te rănească. Nu este în regulă că ai fost rănit. Dar asta s-a întâmplat deja. Nimeni în afară de tine nu va putea vindeca rana aceea.

Acest mod de eliberare nu vine cu ușurință. Nu este un proces ce se petrece peste noapte. Și mai apar și altele pe drum. Dorința de dreptate sau de răzbunare, de scuze, chiar și de acceptare.

Ani de zile am trăit păstrând în minte fantezia de a-i lua urma lui Josef Mengele în Paraguay, unde a fugit după război. În această fantezie mă dădeam drept simpatizantă, jurnalistă, ca să am acces la el, intram în casa lui, îl priveam în ochi și îi spuneam: „Eu sunt fata care a dansat pentru tine la Auschwitz. Tu mi-ai ucis mama“. Voiam să-i văd expresia de pe chip, adevărul așternut în privire, fără să aibă unde să fugă. Voiam să stea în fața propriilor greșeli, lipsit de apărare. Voiam să mă simt puternică și triumfătoare, pentru că el era slab. Nu căutam răzbunare, nu chiar. Cumva, simțeam că a răni pe altul nu avea să-

mi înlătore suferința. Dar, pentru multă vreme, fantezia asta mi-a dat atât de multă satisfacție! Doar că nu mi-a domolit deloc furia și durerea — ci doar le-a amânat.

Este mai ușor să eliberezi trecutul atunci când ceilalți îți văd adevărul, îl rostesc. Când există un proces colectiv — justiție restauratoare, tribunale pentru crime de război, comitete pentru reconciliere și stabilirea adevărului — prin intermediul căruia agresorii sunt trași la răspundere pentru răul pe care l-au comis, iar curtea de judecată a lumii întregi pune adevărul în lumină.

Dar viața *ta* nu depinde de ce primești sau nu de la altcineva. Viața ta este numai a ta.

S-ar putea să te surprindă ce voi spune în continuare. Nu există iertare fără furie. Mulți ani am avut probleme incredibile cu mânia. Nu voiam s-o recunosc. Mă îngrozea. Am crezut c-o să mă piardă. Odată ce se declanșa, n-avea să mai dispară. Avea să mă devoreze cu totul. Dar, așa cum am mai spus, opusul deprimării este exprimarea. Ce iese din corpul nostru nu ne îmbolnăvește. Dar ce rămâne, da.

---

## NU POȚI VINDECA CEVA CE NU SIMȚI.

---

Iertarea este eliberare și eu n-am putut trece peste cele întâmplare până când nu mi-am dat voie să simt și să-mi exprim furia. În cele din urmă i-am cerut terapeutului să se așeze lângă mine și să mă țină să nu mă ridic pentru ca eu să împing cu forță și să pot slobozi un urlet animalic.

Furia tăcută este autodistructivă. Dacă nu o eliberezi activ, conștient, intenționat, înseamnă că nu poți trece peste ea. Iar acest lucru nu va aduce nimic bun.

După cum nu va aduce nici descărcarea furiei. Așa cum se întâmplă când îți ieși din minți. Poate că pe moment simți că te eliberezi, dar ceilalți vor suporta consecințele. Și vei dezvolta o dependență. De fapt nu te eliberezi de nimic. Nu faci decât să perpetuezi un ciclu — un cerc vicios.

Cel mai bun lucru pe care-l poți face cu furia ta este să înveți s-o canalizezi, apoi s-o lași să se descompună. Sună destul de simplu. Dar dacă ai fost învățată/învățat să fii „fată cuminte“ sau „băiat cuminte“, dacă ți s-a spus că

furia este inacceptabilă sau înfricoșătoare, dacă ai fost rănit de furia altcuiva, atunci nu va fi ușor să îți dai voie să simți — și cu atât mai mult să exprimi — propria furie.

Când soțul Lenei i-a spus din senin, fără explicații, fără discuții, că vrea să divorțeze, ea a fost șocată de această pierdere. Un an mai târziu, iat-o făcând față admirabil, complet stăpână pe situație la serviciu, susținând și iubindu-și cei trei copii, ba chiar mergând din nou la întâlniri, purtând o tunsoare șic și cercei îndrăzneți. Cu toate astea, se simte blocată în interior, incapabilă să treacă peste sentimentul că a fost trădată de viață.

„Am pierdut ceva ce n-am vrut să pierd“, a spus ea. „Nu mi s-a dat posibilitatea să aleg“. A trecut prin sentimente de tristețe profundă, jale și vină. Și-a adunat toată puterea și energia de care nici nu știa că este capabilă pentru a-și susține copiii, pentru a trece prin chestiunile de natură practică ale divorțului. Dar în tot acest timp nu a putut simți niciun fel de furie. Cu ani în urmă își văzuse mătușa preferată trecând printr-un divorț la fel de brusc, retrăgându-se din rândul lumii, ținându-și respirația decenii întregi, așteptând ca fostul ei soț să realizeze că a făcut o greșală și să o implore să-l primească înapoi. A murit de cancer, așteptând încă întoarcerea bărbatului ei. Bântuită de amărăciunea mătușii ei, Lena a plecat într-o zi la o plimbare solitară prin pădure, cu dorința de a elibera furia care știa că trebuie să clocotească undeva în ea, chiar dacă n-o putea simți. A apucat-o pe o cărare spre adâncul pădurii și a stat printre copaci, singură-singurică, pregătită să urle din toți răunchii. Dar urletul acela nu a venit. Era blocată. Cu cât încerca mai mult să-și accepte furia, cu atât se simțea mai amorțită.

— Cum aş putea să simt și să-mi exprim furia? m-a întrebat. Sunt atât de speriată că aş putea s-o simt. Nu vreau s-o simt.

— Mai întâi oficializeaz-o, i-am spus.

Ai tot dreptul să te simți furioasă. Este o emoție omenească. Iar tu ești o ființă umană.

Când nu ne putem elibera furia, negăm fie faptul că am fost victime, fie negăm faptul că suntem oameni. (Iată cum suferă un perfecționist. În tăcere!). Oricum ar fi, negăm realitatea. Ne paralizăm singuri, pretinzând că suntem bine.

Asta n-are cum să ne elibereze.

Urlă și dă cu pumnii într-o pernă. Du-te singur pe plajă sau în vârful de munte și urlă în vânt. Apucă o bâta zdravănă și dă cu ea de pământ. Cântăm de

unii singuri în mașină, nu? Atunci de ce n-am și urla tot de unii singuri? Închide toate geamurile, trage aer în piept, adânc de tot, și când expiri fă-o cu voce, las-o să crească în cel mai prelung și mai puternic urlet din lume. Când ajunge la mine câte un pacient care pare rigid sau purtând o mască pe chip, îi spun: „Azi îmi vine să urlu. Am putea să urlăm împreună?”. Și așa și facem. Dacă ți-e teamă să urli singur/ă, găsește un prieten sau un terapeut care să urle cu tine. Este o ușurare incredibilă! Și este o experiență atât de profundă, ba chiar exaltantă, să-ți auzi propria voce nealterată, încărcată de sentimente, exprimând cel mai dificil adevăr. Să te auzi pe tine fără mască. Să te ridici, să-ți revendici spațiul și să spui: „Am fost o victimă, dar acum nu mai sunt. Acum sunt eu“.

Furia este o emoție secundară, un mecanism de apărare, o armură în care învelim sentimentul primar de dedesubt. Ne călim trecând prin focul furiei ca să ajungem la ce este dedesubt: frică sau durere.

Abia apoi putem începe cea mai grea muncă dintre toate: să ne iertăm pe noi înșine.

Într-o vineri după-amiază, în august, la puțin timp după ce începusem să schițez primul capitol al acestei cărți, am găsit la întoarcerea acasă un bărbat ce aștepta la ușa de la intrare. Era îmbrăcat în pantaloni bej de doc și tricou polo, iar la piept avea atârnat un ecuson ce-i dădea un aer oficial.

— Sunt de la compania de alimentare cu apă, a spus el. Trebuie să verific să nu aveți apa contaminată.

L-am lăsat să intre și l-am dus la bucătărie. A dat drumul la apă, a verificat robinetele din băi și apoi mi-a spus:

— Trebuie să-l sun pe șeful meu, s-ar putea să avem o problemă cu metalele. A dat un telefon ca să roage un coleg să vină să-l ajute.

A sosit un bărbat cu aceeași ținută și ecuson identic, au încercat iar robinetele și mi-au spus că trebuie să dau jos toate obiectele metalice de pe mine. Ceasuri, curele, bijuterii. Mi-am scos colierul și brățara. Cu inelele a fost mai dificil. Din cauza artritei, am montat la inele un sistem de deschidere ca să le pot scoate mai ușor, altminteri n-aș fi reușit să le trec peste încheieturile umflate. Dar artrita mă împiedică și să acționez sistemul de deschidere, așa că i-am rugat pe cei doi să mă ajute.

Au probat din nou robinetele și au aplicat un fel de procedeu de tratare a apei. Mi-au spus să merg la chiuveta din baie și să las apa să curgă până devine

albastră. Am apucat-o pe coridor, am dat drumul la apă și am privit-o cum curge, așteptând și iar așteptând. Apoi am înțeles. Am alergat înapoi în bucătărie, dar plecaseră deja — cu tot cu brățara, colierul și inelele mele.

Poliția a spus că fusesem cea mai recentă victimă a unei metode de jefuire binecunoscute care vizează vârstnicii. M-am simțit atât de naivă și credulă, fusesem trasă pe sfoară. Mă înfricoșam de fiecare dată când mă gândeam cât de stupidă și încrezătoare fusesem. Îi lăsasem să intre în casă, să se plimbe pe unde au vrut, le-am dat bijuteriile mele. Aș fi putut, la fel de bine, să le scriu un cec!

Poliția — și copiii mei — au văzut lucrurile diferit. Slavă cerului că ai făcut ce ți-au zis, au spus ei. Au luat lucrurile, dar nu mi-au făcut niciun rău. Dacă încercam să mă opun, ar fi putut să mă lege sau chiar mai rău. Faptul că am făcut fără mofturi tot ce mi-au cerut este posibil să-mi fi salvat viața.

Această perspectivă este foarte utilă. Dar nu alungă ceea ce simți.

Pierderea acelor lucruri pe care le prețuiam și care îmi erau dragi — în special brățara, primită de la Béla în dar la nașterea Mariannei, o bijuterie cu care am reușit să fug din Cehoslovacia, dosind-o în scutecele fetei — era dureroasă. Este doar un obiect și totuși reprezintă foarte mult, este un simbol al vieții, al maternității, al libertății — toate acele lucruri care merită sărbătorite și pentru care merită să luptăm. Îmi simt încheietura golașă fără ea.

Apoi a fost frica. Zile întregi am avut sentimentul obsesiv că se vor întoarce și mă vor ucide ca să nu vorbesc.

Apoi a fost dorința de a-i face cu ou și cu oțet pe infractorii aceia, de a-i pedepsi, de a-i minimaliza. „Așa v-a crescut mama voastră, să ajungeți în halul asta?“, mă imaginam strigând la ei. „Nu vă e rușine?“

Și apoi a fost și rușinea *mea*. *Eu* le-am deschis ușa. Le-am răspuns la întrebări, le-am urmat ordinele, am întins mâna ca să-mi poată desface inelele. Uram acea versiune a mea pe care o văzusem. Vulnerabilă. Fragilă. Credulă.

Dar eu am fost singura care mi-am pus acele etichete.

Ceea ce vreau să spun este că viața continuă să-mi ofere oportunități de a alege libertatea — de a mă iubi pe mine însămi așa cum sunt: umană, imperfectă și întreagă. Așa că m-am iertat, i-am eliberat pe ei ca să mă pot elibera pe mine.

Am o viață de trăit, treabă de făcut și iubire de împărtășit. Nu mai am timp să rămân ancorată în frică, furie și rușine, sau să ofer orice altceva celor doi oameni care deja mi-au furat niște lucruri. Nu o să le mai dau niciun strop. N-o să-mi înstrăinez puterea.

\* \* \*

În vizita făcută de curând în Europa, am fost cu Audrey la Amsterdam, unde am ținut un mic discurs la casa Annei Frank, iar apoi am fost onorată într-un manieră absolut spectaculoasă. Igone de Jongh, primă balerină a Baletului Național Olandez, a realizat o coregrafie pe care a și interpretat-o, inspirată din prima seară petrecută de mine la Auschwitz, când am dansat pentru Mengele.

Spectacolul a avut loc pe 4 mai 2019, la cea de-a șaptezeci și patra aniversare a eliberării mele din lagărul de la Gunskirchen, în același timp zi de comemorare națională în Regatul Țărilor de Jos. Întreaga națiune participă la două minute de reculegere în onoarea celor care au murit în lagăre și a celor care au supraviețuit. Când am ajuns cu Audrey în sală, am fost primite ca niște celebriți, am fost aplaudate și ni s-au oferit flori. Oamenii au plâns și ne-au îmbrățișat. Regele și regina întârziu la reprezentație, așa că ni s-au oferit locurile lor.

Interpretarea în sine a fost una dintre cele mai minunate și mai prețioase experiențe din viața mea. Am fost cu totul copleșită de forța, grația și pasiunea balerinei Igone de Jongh, de cum a reușit să înfățișeze frumusețea și transcendența în iad. Portretizarea lui Mengele a fost chiar mai copleșitoare. Era un spectru flămând, trist și gol, apropiindu-se tot mai mult de mine, prizoniera lui, dar fără să reușească să-și umple sufletul, prizonier în nevoia de putere și control.

Artiștii au făcut plecăciunile finale și audiența s-a ridicat, aplaudând furtunos. Când ovațiile au început să se potolească, Igone de Jongh, cu brațele pline de flori, a coborât de pe scenă și a venit direct spre locul unde mă aflam împreună cu Audrey. Un reflector și-a îndreptat raza spre noi. Balerina m-a îmbrățișat cu lacrimi în ochi și mi-a oferit cel mai mare dintre buchete. Sala a explodat de emoție. La plecare nici n-am văzut pe unde merg, fiindcă aveam încă ochii plini de lacrimi.

Mi-a luat atât de mulți ani să trec peste furie și durere, să-i las în urmă pe Mengele și pe Hitler, să mă iert pe mine însămi că am supraviețuit. Dar acolo, în sala de spectacol, alături de fika mea, privind unul dintre cele mai întunecate momente din viața mea adus la viață pe scenă, am știut o dată în plus un lucru de care îmi dădusem seama încă din seara aceea, în barăci — că deși Mengele avea toată puterea, deși zi după zi alegea, printr-un grotesc bâțâit

din deget, cine să trăiască și cine să moară, era mai prizonier decât am fost eu vreodată.

Eu eram nevinovată.

Și liberă.

## SOLUȚII PENTRU A TE ELIBERA DE LIPSA IERTĂRII

- **Sunt gata să iert?** *Gândește-te la o persoană care a greșit față de tine sau ți-a făcut rău. Pare adevărată vreuna din următoarele afirmații? „Este de neiertat ce-a făcut. Nu merită să-l iert. Sunt gata să-i ofer darul iertării mele. Dacă-l iert, îl las să-mi scape. Dacă-l iert, îi permit să mă rănească în continuare. O să iert dacă se face dreptate, dacă primesc o scuză sau o recunoaștere“. Dacă te recunoști într-una sau mai multe din aceste enunțuri, probabil că îți consumi energia împotriva cuiva, în loc să ți-o consumi pentru tine și pentru viața pe care o meriți. Iertarea nu este un lucru pe care-l oferi altuia, ci este modul în care te eliberezi pe tine.*
- **Recunoaște și eliberează furia.** *Dă-ți o întâlnire cu furia. Dacă ideea de a te înfuria este prea înfricoșătoare pentru a-i face față singur, cere unui prieten de încredere sau terapeutului să te ajute. Oficializează-ți furia, apoi alege o modalitate de a o canaliza și de a o lăsa să se descompună. Urlă și strigă. Lovește un sac de box. Izbește cu o bâtă în pământ. Sparge farfurii în curte. Pune furia în mișcare, las-o să iasă ca să nu supureze și să te contamineze. Nu te opri decât când n-a mai rămas nimic. Peste o zi sau o săptămână, repetă procedeul.*
- **Iartă-te pe tine.** *Dacă nu reușesc să las în urmă o persoană care mi-a făcut rău, s-ar putea ca asta să fie din cauză ca îndrept vina, rușinea sau judecata împotriva mea. Ne-am născut fără vină. Imaginează-ți că ții în brațe un bebeluș minunat. Simți căldura și încrederea acestei ființe mici. Privește-o în ochii ei curioși, larg deschiși, privește mânuțele care se întind ca și cum ar vrea să priceapă dintr-odată fiecare colț al acestei lumi îmbelșugate, de nepătruns. Acest copil ești tu. Spune: „Sunt aici. Trăiesc pentru tine“.*

## Concluzii. Darul

Nu putem înlătura suferința, nu putem schimba ce s-a întâmplat — dar putem alege să găsim darul din viețile noastre. Putem chiar să învățăm să ne prețuim rănilor.

Există un proverb unguresc care spune că cea mai întunecată umbră este chiar sub lumânare. Cele mai întunecate și luminoase locuri ale noastre — umbrele și flăcările noastre — sunt întrepătrunse. Cea mai înfricoșătoare seară din viața mea, prima petrecută la Auschwitz, m-a învățat o lecție esențială care, de atunci încolo, mi-a îmbunătățit viața și i-a dat tot mai multă forță. Cele mai îngrozitoare împrejurări mi-au dat posibilitatea de a descoperi resursele interioare care m-au ajutat iar și iar să supraviețuiesc. Anii de introspecție, de singurătate și de muncă intensă ca balerină și gimnastă în devenire m-au ajutat să supraviețuiesc în iad; iar iadul m-a învățat cum să continui să dansez pentru viața mea.

Viața — chiar cu traumele ei inevitabile, cu suferința, jalea, nenorocirea și moartea — este un dar. Un dar pe care îl sabotăm când ne închidem singuri în închisoarea fricilor de pedeapsă, de eșec și de abandon; în nevoia noastră de aprobare; în rușine și vină; în superioritate și inferioritate; în nevoia noastră de putere și control. Să celebrezi darul vieții înseamnă să găsești acest dar în tot ce se întâmplă, chiar și în părțile dificile, când nu știm dacă vom supraviețui. Să celebrezi viața, punct. Să trăiești cu bucurie, iubire și pasiune.

Câteodată credem că dacă trecem peste pierdere și traumă, dacă ne distrăm și ne bucurăm, dacă ne dezvoltăm și evoluăm în continuare, atunci îi dezonorăm cumva pe morți și dezonorăm trecutul. Dar este în regulă să râdem! Este în regulă să ne bucurăm! Chiar și la Auschwitz sărbătoream tot timpul în mintea noastră, pregăteam adevărate festinuri, certându-ne pe cât chimen pui în cea mai bună pâine de seară, câtă boia de ardei în papricașul unguresc de pui. Ba chiar, într-o seară, am făcut concurs să vedem cine are sânii mai mari! (Ghiciți cine a câștigat?)

Nu pot spune că totul se întâmplă cu un motiv, că există un scop în nedreptate sau suferință. Dar pot spune că durerea, dificultățile și suferințele sunt darul care ne ajută să ne dezvoltăm, să învățăm și să devenim cine ne este sortit să fim.

În ultimele zile de război eram lihniți de foame și în lagăr a apărut canibalismul. Eram imobilizată pe pământul noroios, halucinând de foame, rugându-mă să existe o cale de a rămâne în viață fără să sfârșesc prin a mă hrăni cu carne de om. Și o voce mi-a spus: „Poți să mănânci iarbă!“. Chiar în pragul morții, am avut posibilitatea alegerii. Puteam alege ce fir de iarbă să mănânc.

Înainte obișnuiam să mă întreb: „De ce eu?“. Însă acum mă întreb: „De ce *nu* eu?“. Poate că am supraviețuit ca să pot alege ce să fac cu toate care s-au întâmplat și cum să fiu aici, acum. Ca să le pot arăta și altora cum să aleagă viața, așa încât părinții mei și toți oamenii aceia nevinovați să nu fi murit în van. Ca să pot transforma toate lecțiile pe care le-am învățat în iad într-un dar pe care ți-l ofer acum: oportunitatea de a alege ce fel de viață vrei să trăiești, de a descoperi potențialul neexploatat care zace în umbre, de a dezvălui și a revendica cine ești cu adevărat.

Scumpule, scumpo, ai putea să alegi la fel de bine să renunți la închisoare și să faci tot ce poți pentru a te elibera. Pentru a găsi în suferința ta propriile lecții de viață. Pentru a alege ce moștenire lași lumii. Pentru a lăsa din mâini suferința — sau pentru a da mai departe darul.

# Mulțumiri

Adeseori spun: oamenii nu vin la mine. Îmi sunt trimiși.

Am fost binecuvântată cu contribuțiile a nenumărați oameni minunați care mi-au fost trimiși. Este imposibil să-i enumăr aici pe toți cei care m-au mișcat, m-au inspirat și au avut grijă de mine, care au contribuit direct sau indirect la crearea acestei cărți. Tuturor celor care mi-au intrat în viață, au avut încredere în mine, m-au îndemnat să nu renunț — celebrez darurile voastre unice, speciale, și prețuiesc prezența voastră în viața mea. Vă mulțumesc că mi-ați umplut sacul, că m-ați ajutat să înfrunt necunoscutul, să fac față neprevăzutului și neașteptatului și să-mi asum responsabilitatea vieții și libertății mele.

Pacienților mei, care m-au inspirat să nu mă retrag niciodată, le mulțumesc pentru felul în care mi-au pus întrebări și m-au învățat să le fiu bun îndrumător. Și tuturor celor din lumea largă care au găsit un sens în munca mea, dar mai ales acelora care mi-au spus poveștile lor — vă mulțumesc că m-ați determinat să împărtășesc aceste lecții, astfel încât să întâmpinăm cu toții fiecare zi plini de pasiunea pentru viață, astfel încât să putem fi cu toții liberi.

Profesorilor și mentorilor mei, precum și tuturor celor care m-au susținut să devin membră a comunității de profesioniști în artele vindecării, celor care continuă munca de îndrumare a celorlalți — vă mulțumesc pentru felul în care dați un exemplu având grijă de voi, trecând totodată și dincolo de „eu“ prin contribuția voastră la o lume mai bună, trăind pe principiul învățaturii că schimbarea este sinonimă cu dezvoltarea. Mulțumiri speciale lui Jakob van Wielink și colegilor săi pentru că mi-au fost ghizi și protectori în Olanda și Elveția, pentru că au făcut posibilă această călătorie, că mi-au dat posibilitatea să intru în legătură cu oameni pe care trebuia să-i cunosc și m-au dus în locuri unde am fost sărbătorită și emoționată până dincolo de cuvinte. Fie ca toți să folosim fiecare moment din viața noastră pentru a ne da reciproc putere prin diferențele dintre noi, pentru a forma o familie a ființelor omenești.

Le mulțumesc celor care m-au susținut în viața de zi cu zi — în special doctorilor Scott McCaul și Sabina Wallach, care nu s-au îndoit niciodată de puterea mea de a îndura; lui Gene Cook, partenerul meu de dans, un om atât de bun; și Katiei Anderson, mâna mea dreaptă care mă ajută să țin lucrurile în

frâu, mă sprijină în abordarea oricărui lucru și întruchipează modelul persoanei care se ocupă de toate. Vă mulțumesc tuturor că ați avut grijă de trupul, mintea și spiritul meu, că mi-ați pus interesele pe primul plan și mi-ați amintit în fiecare zi că iubirea de sine înseamnă îngrijire de sine.

Scrierea primei cărți a fost un vis devenit realitate. Publicarea celei de-a doua este dincolo de ceea ce am crezut vreodată posibil. N-aș fi putut realiza nimic din toate acestea fără o echipă extraordinară: prietena și susținătoarea mea entuziastă, Wendy Walker, model inspirațional despre cum să fii un adevărat supraviețuitor și cum să trăiești în prezent; înțelepții mei editori, Roz Lippel și Nan Graham, și minunații lor colegi de la Scribner; Jordan și Illynger Engle, pentru munca pe care au făcut-o prin împărtășirea mesajului meu în rețelele sociale; agentului meu Doug Abrams și fabricii lui de visuri de la Idea Architects; coautoarei Esmé Schwall Weigand, care mi-a luat cuvintele și mi le-a transformat în poezie.

Fiicelor mele, Marianne și Audrey, cele mai puternice surori, care practică arta acceptării părerii în dezacord — vă mulțumesc pentru tot ce m-ați învățat despre a alege să nu fii nici victimă, nici salvator. Și vă mulțumesc pentru contribuțiile dinamice și sensibile pe care le-ați avut la crearea acestei cărți, ajutându-mă să decantez dimensiunile teoretice și practice ale muncii mele. Fiului meu, John — îți mulțumesc pentru curajul pe care-l arăți în fiecare zi în felul în care te dăruiești celorlalți.

Generațiilor care vin după mine și înaintașilor mei — vă mulțumesc că mi-ați arătat că în vinele noastre curge un sânge de supraviețuitori. Că putem trăi mereu liberi, niciodată victime ale cuiva sau a ceva.



